زندگی بہت انمول نعمت ہے..... یہ انسان کو صرف ایک بار ملتی ہے۔ اس کا کوئی نعم البدل نہیں۔ اسے خریدا نہیں جا سکتا کیونکہ موت کا وقت مقرر ہے۔

اسی طرح وقت کو قید کر کے زندگی کے ماہ و سال کو منجمد کرنا بھی ممکن نہیں ۔۔۔ یہ ہر پل گزرنے اور قطرہ قطرہ پگھلنے کا نام ہے، پانی کے اس تیز دھارے کی مانند ہے جو صرف ایک ہی سمت میں بہتا ہے، جس کے سامنے بند نہیں باندھا جا سکتا۔

قابل غور بات یہ ہے کہ......

اگر زندگی اتنی بیش قیمت ہے تو ہم اس کے ضائع ہونے پر پریشان کیوں نہیں ہوتے..... اپنے معمولات زندگی پر غور کر کے اسے بہتر بنانے کی کوشش کیوں نہیں کرتے..... اس کی خامیوں کو دور کر کے خود کو ایک کامل انسان کیوں نہیں بناتے؟

کامیاب زندگی گزارنے کے لیے کھلی آنکھوں سے خواب دیکھنا بہت ضروری ہے۔ ۔۔۔ یہی خواب انسان کو اپنے زندہ ہونے اور گزرتے وقت کا احساس دلاتے ہیں..... اُس کے مقصدِ حیات کا تعین کرتے ہیں۔

ہر وہ مشین جو ہم اپنی روزمرہ زندگی میں استعمال کرتے ہیں کسی ایسے موجد کی محنت کا ثمر بن کر ہم تک پہنچی ہے جس نے کبھی اس کا خواب دیکھا تھا..... اور پھر اپنے خواب کو حقیقت میں ڈھالنے کے لیے عملی جدوجہد کی تھی۔ بنا کسی مقصد کے زندگی گزارنا اس کھلاڑی کی مانند ہے جو دن بھر فٹ بال سے کھیلتا رہے مگر اس میدان میں گول نام کی کوئی چیز نہ ہو۔

جب بھی اپنی عملی جدوجہد کا آغاز کریں تو ہمیشہ مثبت سوچ رکھنے والے کامیاب لوگوں کے ساتھ کام کرنے کو ترجیح دیں..... ایسے لوگوں سے دُور رہیں جن کے نزدیک آپ کی قابلیت، ہنر اور شخصیت کی اہمیت نہ ہو ۔۔۔ جو آپ کے خلوص، محنت اور وفاداری کو شک کی نگاہ سے دیکھتے ہوں۔ انسانی فطرت ہے کہ وہ کامیاب زندگی گزارنے کے لیے معاشی اور معاشرتی تحفظ چاہتا ہے۔ اسے آگے بڑھنے کے لیے صرف تنقید نہیں حوصلہ افزائی اور معاشی استحکام کی بھی ضرورت ہے۔ اگر جائزہ لیا جائے تو آج ہر کامیاب فرد اور ادارہ انہی بنیادوں پر کھڑا ہے۔

اب ایک نظر شیف ٹائمز پر ۔۔۔

سکڑتی راتیں اور پھیلتے دن ۔۔۔ اپریل کا آغاز ہو چکا ہے۔ جب موسم بدلتا ہے تو انسان کی غذائی ضروریات بھی بدلنے لگتی ہے۔

شیف ٹائمز اپریل کے شمارے میں شامل Recipies یقیناً آپ مزاج اور موسم کے مطابق پائیں گے..... اس ماہ سبزیوں کا خاص کارنر بھی شاملِ اشاعت ہے جو ہر اس خاتونِ خانہ کے لیے مددگار ثابت ہو گیا جن کے ہاں گوشت کے بجائے سبزیاں پسند کی جاتی ہیں۔

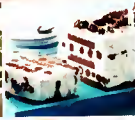
Recipies کے علاوہ مختلف موضوعات پر دلچسپ آرٹیکلز اور مستقل سلسلے بھی شمارے کا حصہ ہیں۔

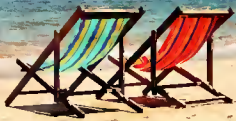
محمد عرفان رائے

ماہنامہ

شیف ٹائمز

April 2018, issue VI, Volume IV

شیف ٹائمز میگزین کی آمدن کا کچھ حصہ "ماں" ویلفیئر ٹرسٹ کے لیے وقف ہے۔

فہرست

میگزین آفس: آفس نمبر 319، تھرڈ فلور، لطیف سینٹر، فیروزپور روڈ لاہور
042-35404686
0321-4999189
Email: chef.times@yahoo.com

حضرت اویس قرنیؓ

آپ کو بارگاہ رسالت ﷺ سے غائبانہ "خیرالتابعین" کا لقب عطا ہوا

حضرت ابوہریرہؓ سے مروی ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا:

"میری اُمت کے ایک شخص کی شفاعت سے قبیلہ مضر اور تمیم کے برابر لوگ جنت میں داخل ہوں گے صحابہ اکرام نے پوچھا یا رسول اللہ ﷺ وہ شخص کون ہے؟ آپؐ نے فرمایا اویس قرنی۔"

آپؓ اُمت محمدیہ میں عاشقوں کے سردار ہوئے ہیں، جن کے بارے میں منقول ہے کہ انھیں قیامت کے روز ستر ہزار فرشتوں کے جھرمٹ میں جنت میں داخل کیا جائے گا تاکہ حالت عشق میں ان کی خلوت نشینی اور مخلوق سے روپوشی وہاں بھی برقرار رہے۔

حضرت عمرؓ نے جب آپ کا زہد دیکھا تو فرمانے لگے کہ کاش مجھ سے کوئی ایسی روکھی روٹی کے ٹکڑے کے بدلے خلافت خرید لے۔

حضرت عمرؓ اور حضرت علیؓ جب آپ سے ملنے اور اُمت کے حق میں حضور نبی اکرم ﷺ کی طرف سے دُعائے مغفرت کا پیغام پہنچانے کے لیے آئے تو اتباع رسول ﷺ کے موضوع پر گفتگو شروع ہوئی۔

"اب آپ واپس تشریف لے جائیں قیامت قریب ہے میں اس کے لیے کچھ تیاری کرلوں۔ وہاں ایک ایسا دیدار نصیب ہونے والا ہے جس سے پھر کبھی محرومی نہیں ہوگی۔"
حضرت عمر نے دوران ملاقات آپ کی ظاہری حالت انتہائی خستہ دیکھ کر خواہش کی کہ آپ ذرا اسی جگہ ٹھہریں میں آپ کے لیے کچھ سامان لے آتا ہوں۔ آپ نے جیب سے دو درہم نکال کر دکھائے اور کہا یہ اُونٹ چرانے کا معاوضہ ہے، اگر آپ یہ ضمانت دے دیں کہ یہ درہم خرچ ہونے سے پہلے میری موت نہیں آئے گی تو پھر جو آپ کا جی چاہے لے آیئے ورنہ یہ دو درہم میرے لیے کافی ہیں۔

آپؓ نے فرمایا:

"جب مجھے جنگ اُحد میں حضور نبی اکرم ﷺ کے دانت مبارک شہید ہونے کی خبر ملی تو میں نے اپنا ایک دانت توڑ ڈالا۔ پھر خیال آیا کہ شاید اس کے بجائے حضور نبی اکرم ﷺ کا دوسرا دانت شہید ہوا ہو تو میں نے دوسرا دانت بھی توڑ ڈالا، اس طرح ایک ایک کر کے سارے دانت توڑ چکا تو مجھے سکون نصیب ہوگیا۔"

یہ بات سن کر دونوں صحابہ کرامؓ پر رقت طاری ہوگئی اور انھیں اندازہ ہوگیا کہ یہ عاشق ظاہری دیدار اور صحبت سے کیوں محروم رکھا گیا ہے۔

آپؓ عشق و محبت کا پیکر تھے۔ فرط محبت میں جنوں کا غلبہ ہوا تو یہ حال ہوگیا کہ دیوانوں کی طرح گلیوں میں ننگے پاؤں چلتے تھے، پریشان اور خستہ حال دیکھ کر لڑکے مجنوں سمجھتے اور پتھر مارتے جن سے خون بہنے لگتا۔

آپؓ نے فرمایا:

"سب سے بڑی وصیت یہ ہے کہ تم اللہ کے سوا کسی اور کو نہ پہچانو! اور جب تم جانتے ہو کہ اللہ تمھیں پہچانتا ہے تو بس اسی کو کافی سمجھو کہ وہ تمھیں پہچانتا ہے اور یہ آرزو ہرگز دل میں نہ رکھو کہ اس کے سوا کوئی اور بھی تمھیں پہچانے۔"

آپؓ نے حضرت عمر اور حضرت علی رضی اللہ عنہما سے ملاقات کے بعد کہا

"اب آپ واپس تشریف لے جائیں قیامت قریب ہے میں اس کے لیے کچھ تیاری کرلوں۔ وہاں ایک ایسا دیدار نصیب ہونے والا ہے جس سے پھر کبھی محرومی نہیں ہوگی۔"

حضرت عمرؓ نے دوران ملاقات آپ کی ظاہری حالت انتہائی خستہ دیکھ کر خواہش کی کہ آپ ذرا اسی جگہ ٹھہریں میں آپ کے لیے کچھ سامان لے آتا ہوں۔ آپؓ نے جیب سے دو درہم نکال کر دکھائے اور کہا یہ اُونٹ چرانے کا معاوضہ ہے، اگر آپ یہ ضمانت دے دیں کہ یہ درہم خرچ ہونے سے پہلے میری موت نہیں آئے گی تو پھر جو آپ کا جی چاہے لے آیئے ورنہ یہ دو درہم میرے لیے کافی ہیں۔

آپ نے فرمایا: "تنہائی میں سلامتی ہے۔"

جسے حقیقی خلوت گزینی اور تنہائی کی عادت نصیب ہوگئی وہ لوگوں کی مجلس میں بیٹھا ہو تب بھی اس کی تنہائی میں خلل واقع نہیں ہوتا اور جو مخلوق کے خیال اور محبت میں محو ہو وہ خلوت میں بھی فارغ نہیں ہوتا۔ اس لیے اپنے دل کی حفاظت کرو۔

آپؓ عشق و محبت کا پیکر تھے۔ فرط محبت میں جنوں کا غلبہ ہوا تو یہ حال ہوگیا کہ دیوانوں کی طرح گلیوں میں ننگے پاؤں چلتے تھے، پریشان اور خستہ حال دیکھ کر لڑکے مجنوں سمجھتے اور پتھر مارتے جن سے خون بہنے لگتا۔ ایک روز آپ رُک گئے اور بچوں سے فرمانے لگے۔

"مجھے بڑے پتھروں سے نہیں بلکہ چھوٹے پتھروں سے مارا کرو۔"

ان میں سے کسی نے کہا: "اویس! کیا تیرے دعویٰ عشق کی یہی حقیقت ہے کہ بڑے پتھروں کی تکلیف سے خوفزدہ ہوگئے؟"

آپ یہ سن کر فرمانے لگے۔

"میں بڑے پتھروں سے نہیں ڈرتا۔ بات یہ ہے کہ ان سے خون بہنے لگتا ہے اور وضو ٹوٹ جاتا ہے اور میں بے وضو یادِ الٰہی نہیں کرسکتا۔"

آپؓ کوفہ میں ایک حلقہ ذکر میں شریک ہوتے تھے۔ اسیر بن جابرؓ کا بیان ہے کہ اس حلقہ میں ہمارے دلوں پر سب سے زیادہ حضرت اویسؓ کے ذکر کا اثر ہوتا تھا۔

حضرت عمر ص اور حضرت علی ص جب آپ سے ملنے اور اُمت کے حق میں حضور نبی اکرم ﷺ کی طرف سے دُعائے مغفرت کا پیغام پہنچانے کے لیے آئے تو اتباع رسول ﷺ کے موضوع پر گفتگو شروع ہوئی۔

WATER JUST GOT BETTER

FOR THE FIRST TIME IN PAKISTAN

Our premium drinking water now in an all-new, stylishly designed, glass bottle. So, go ahead & take a sip of purity with Murree Sparkletts.

Ideal choice for
- Board meetings
- Business meetings
- Corporate gatherings

NO PRESERVATIVES
GUARANTEED FRESHNESS
BETTER TASTE
FASTER REFRIGERATION
BETTER FOR ENVIRONMENT

Available in 750ml & 330ml Glass Bottles

Murree Sparkletts
Himalayan Dew Drink

MURREE BREWERY
ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS Certified Company

murreebrewerycompany
www.murreebrewery.com

Guava

غذائیت سے بھرپور پھل

امان اللہ نیئر شوکت

امرود ایک بے حد مفید پھل ہے۔اسے انگریزی میں "Guava" کہا جاتا ہے جبکہ اس کا بوٹینیکل نام لاطینی زبان میں ہے۔امرود کا درخت 9-3 میٹر اونچا ہوتا ہے۔اس کی طبعی عمر کم ہوتی ہے۔امرود کا عدودار بعد 8-5 میٹر ہوتا ہے اور رنگ سبز (کچا) پیلا اور سرخی مائل ہوتا ہے۔امرود وٹامن سی سے بھرپور ہوتا ہے۔یہ عام طور پر کچا مع چھلکے کے کھایا جاتا ہے۔کیونکہ اس کا چھلکا بھی مفید ہوتا ہے۔اگر دن بھر میں صرف ایک امرود کھا لیا جائے تو اس سے صحت بنی رہتی ہے اور تندرستی میں اضافہ ہوتا ہے۔امرود بے شمار خصوصیات کا حامل پھل ہے۔

یہ دل اور دماغ کو فرحت و قوت بخشتا ہے۔

دل کی گھبراہٹ کو دور کرنے میں بے حد مفید ہے۔

امرود کی خوشبو متلی کو دور کرتی ہے۔

کچے امرود کے مقابلے میں ہلکا نرم امرود کھانا بہتر ہے۔

امرود کے بیج پیٹ کے کیڑے ختم کرتے ہیں امرود کو بیج سمیت کھانے سے پیٹ کے کیڑے جسم سے باہر نکل آتے ہیں۔جن بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہوں انھیں کثرت سے امرود کھلانا چاہیے۔اس سے ان کے پیٹ کے کیڑے خارج ہو جائیں گے۔

امرود پیٹ کی خرابی کی شکایات میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔امرود کے پتے لے کر پانی میں ابال لیں اور پھر جوشاندے کی طرح اس کے پانی سے غرارے کریں تو قے اور پیٹ کی خرابی کی شکایات ختم ہو جاتی ہیں۔

امرود کے پتے اور ٹہنیاں پیچش سے صحت یابی کی دواؤں کی تیاری میں استعمال ہوتی ہیں۔اس کے پتوں کے جوشاندے سے غرارے کرنے سے قے اور اسہال کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

امرود کچے کھائے جائیں تو قبض کی شکایت پیدا کرتے ہیں لیکن اگر پکے ہوئے امرود استعمال کیے جائیں تو یہ قبض کشا ہیں۔چونکہ امرود قبض کشا ہے اس لیے بواسیر کے مرض کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔دائمی قبض کو ختم کرنے کے لیے اسے کافی عرصے تک کھایا جائے تو افاقہ ہو جاتا ہے۔

امرود معدے کو طاقت بخشتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔اگر بھوک نہ لگنے کا مرض ہو تو چاہیے کہ امرود کاٹ کر اس پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھائیں۔اس سے بھوک میں اضافہ ہو جائے گا۔بھوک نہ لگنے کے مرض میں امرود ہمیشہ سے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

امرود چونکہ پیٹ میں گیس بناتا ہے لہٰذا اسے نمک اور کالی مرچ کے ساتھ کھانا چاہیے اس طرح کھانے سے گیس نہیں بنتی اور پیٹ درست رہتا ہے۔کچے امرود کو توے پر یا راکھ میں ہلکا سا بھون کر نمک مرچ سے کھایا جائے تو اس کی لذت بڑھ جاتی ہے۔اس صورت میں امرود کھانے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

موبائل فون

بیماری کا سبب بھی بن سکتا ہے

اس ایجاد کے بارے میں یہ اب تک کا سب سے قطعی سائنسی فیصلہ ہے اور 21 معتبر سائنسی جائزوں کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے لیکن واضح رہے کہ بعض ماہرین کے نزدیک یہ متنازع ہے کہ موبائل فون اس قدر خطرناک ہوتا ہے البتہ احتیاط پر وہ بھی زور دیتے ہیں۔ موبائل فون ویوز کی شکل میں سگنلز جاری کرتا ہے۔ یہ مائیکرو ویوز الیکٹرو میگنیٹک ریڈی ایشن کی شکل ہیں، جب ہم موبائل فون کو کان پر لگاتے ہیں تو ریڈی ایشن سر میں موجود ٹشوز سے براہ راست ٹکراتی ہے۔ خدشہ ہوتا ہے کہ یہ ریڈی ایشن دماغ میں موجود خلیات کو تبدیل کر دے گی، اگر ان خلیات کے ڈی این اے کو نقصان پہنچے تو یہ سرطانی رسولی بنا سکتے ہیں۔ یہ خطرات بھی ہیں کہ ریوئیڈ یوز دماغ میں موجود کیمیکلز اور الیکٹریکل ری ایکشن کو بھی تبدیل کر سکتی ہیں۔ اس ری ایکشن کے ذریعے دماغ کے خلیات باہم رابطے کرتے ہیں اور ڈسٹرب ہونے سے جذباتی عوارض پیدا ہو سکتے ہیں۔

دور جدید کی سب سے زیادہ استعمال ہونے والی ایجاد موبائل فون کے بارے میں عالمی ادارہ صحت کی پہلی سب سے بڑی تحقیق سے پتہ یہ چلا کہ موبائل فون ممکنہ طور پر انسان کے لیے کارسینوجینک یعنی کینسر پیدا کرنے کا سبب ہے۔ اگر یومیہ 30 منٹ تک موبائل فون دس برس مسلسل استعمال کیا جائے تو دماغ کے سرطان کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ موبائل فون کے غیر محفوظ استعمال کے بارے میں بالآخر پہلی مرتبہ واضح اور سخت وارننگ جاری کر دی گئی ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے خبردار کیا ہے کہ موبائل فون سے کینسر ہو سکتا ہے۔ صارفین سے کہا گیا ہے کہ وہ اس کے استعمال کے محفوظ طریقے اختیار کریں۔

گویا موبائل فون کا غیر محفوظ استعمال صرف کینسر ہی پیدا نہیں کر سکتا بلکہ اس سے دماغ کے خلیات کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے جو ذہنی امراض کا سبب ہوتی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ اس سے بچوں کو زیادہ نقصان ہوتا ہے۔ ماہرین نے خدشہ ظاہر کیا ہے کہ اگر اس کا محفوظ استعمال نہ سیکھا گیا تو چند دہائی کے بعد ایک پوری نسل پر موبائل فون استعمال کرنے کے منفی اثرات نمایاں طور پر ظاہر ہو سکتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق موبائل فون کی صرف پچاس منٹ کی ریڈی ایشن سے دماغ میں گلوکوز کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ جو کینسر کا سبب ہے۔

موبائل فون کے بکثرت اور غلط استعمال سے سوچنے، پرسکون رہنے اور سونے کی صلاحیتوں میں بھی خلل پڑ سکتا ہے۔ بچوں کی کھوپڑی کمزور ہوتی ہے لہٰذا الیکٹرو میگنیٹک ریڈی ایشن دماغ تک آسانی سے پہنچ جاتی ہے..... یہ بھی ہے کہ بچوں کا دماغ ابھی بننے کے مرحلے میں ہوتا ہے، اس لیے زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ ہدایت یہ ہے کہ آٹھ برس سے کم عمر بچے تو اسے استعمال ہی نہ کریں، جو بچے اسے استعمال کرتے ہیں، ان میں دماغ کے سرطان کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔

16 برس سے کم عمر بچوں کو صرف ہنگامی حالت میں موبائل فون استعمال کرنا چاہیے۔ ماسکو میں ہونے والی تحقیق میں بتایا گیا کہ جو

> جو بچے 16 سال کی عمر میں موبائل فون استعمال کرتے ہیں، انھیں متعدد دماغی مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے، ان میں یادداشت کی خرابی توجہ مرکوز کرنے میں مشکل، سیکھنے، پڑھنے، لکھنے کی صلاحیت میں کمی، چڑچڑاپن بے خوابی پریشانی دباؤ اور دیگر جذباتی مسائل شامل ہیں

بچے موبائل فون استعمال کرتے ہیں، انھیں متعدد دماغی مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے، ان میں یادداشت کی خرابی توجہ مرکوز کرنے میں مشکل، سیکھنے، پڑھنے، لکھنے کی صلاحیت میں کمی، چڑچڑاپن بے خوابی پریشانی دباؤ اور دیگر جذباتی مسائل شامل ہیں۔

ڈبلیو ایچ او نے حفاظتی طریقے بھی بتائے ہیں جن کے ذریعے دماغ کو مائیکرو ریڈی ایشن سے بچایا جا سکتا ہے۔

ہدایات کے مطابق:

- ہینڈ فری سسٹم کا استعمال اور ٹیکس میسج پر زیادہ انحصار کریں تاکہ فون سر کے قریب نہ رہے۔
- بلیوٹوتھ کے مقابلے میں وائر ہیڈ سیٹ محفوظ ہے۔
- سوتے ہوئے موبائل قریب نہ رکھیں اور اسے الارم کلاک کے طور پر استعمال نہ کریں۔
- جہاں سگنل کمزور ہوں وہاں اس کی ریڈی ایشن زیادہ ہوتی ہے۔ مثلاً دیہی علاقے، بند مقامات وغیرہ۔
- نئی تھری جی ٹیکنالوجی ٹوجی کے مقابلے میں کم مضر ریڈیو ویو خارج کرتی ہے اور زیادہ محفوظ ہے۔

سُباس گل

باورچی خانہ گھر کا وہ حصہ ہے جہاں گھر بھر کے لیے کھانا پکانے کا اہم ترین کام انجام دیا جاتا ہے۔ اگر کچن صاف ستھرا ہو گا تو کھانا بھی حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کیا جا سکے گا۔ اگر گھر کے دیگر حصوں کی طرح کچن کی آرائش و زیبائش کی طرف بھی توجہ کی جائے تو اس کچن کو دیکھتے ہی ہر کوئی خاتون خانہ کے ذوق اور سلیقے کی تعریف کرے گا۔

چیزیں سمیٹ کر رکھیں:

چیزوں کو کچن میں پھیلا کر نہ رکھیں۔ کام کرنے کے بعد یا کام کے دوران ہی آپ کیبنٹ، درازوں یا باسکٹ وغیرہ سے اُٹھائی گئی

چیزوں کو واپس ان کی جگہ پر رکھنا نہ بھولیں۔ کچن کاؤنٹر کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھیں اور غیر ضروری چیزیں اس پر جمع نہ ہونے دیں۔ فالتو اشیاء کو رکھنے کے لیے اضافی شیلف وغیرہ بنوائیں۔ کھانا پکانے کے دوران استعمال ہونے والی تمام چیزوں، مثلاً مسالا

جات، وغیرہ ایسی جگہ پر رکھیں جہاں آپ کا ہاتھ آسانی سے پہنچ سکتا ہو۔

کیبنٹس:

تمام کیبنٹس کو ہمیشہ صاف رکھیں۔ خیال رہے کہ فالتو اشیاء ان میں جمع نہ ہونے پائیں۔ کیبنٹس، کچن کا لازمی حصہ ہیں اور کچن میں سب سے نمایاں بھی یہی دکھائی دیتے ہیں۔ لہٰذا ان کو سجا سنوار کر رکھنے سے کچن کی خوب صورتی میں چار چاند لگ جاتے ہیں۔ اگر آپ کو پینٹنگ سے دلچسپی ہے تو اپنے مزاج اور پسند کے مطابق ان پر آرٹ کے نمونے پینٹ کر سکتی ہیں یا پھر بازار میں ملنے والے دلکش ڈیزائنوں یا پھلوں اور پھولوں کے اسٹکرز ان پر پیسٹ کر سکتی ہیں۔

روشنی:

گھر کے دیگر حصوں کی طرح کچن میں بھی روشنی کا مناسب انتظام ضروری ہے۔ صرف چھت کے درمیان میں ایک لائٹ لگا دینا کافی نہیں بلکہ آمنے سامنے کی دیواروں پر بھی لائٹ ہونی چاہیے اور پھر کیبنٹس کے نیچے بھی روشنی کا معقول انتظام ضروری ہے تاکہ جب ضرورت ہو، آپ ان لائٹس کو آن کر سکیں اور بغیر کسی دقت کے اپنا کام انجام دے سکیں۔

بیٹھنے کا انتظام:

کچن کے زیادہ تر کام کھڑے ہو کر انجام دیئے جاتے ہیں، تاہم کبھی کبھار بیٹھنے کی ضرورت بھی پیش آتی ہے۔ اگر آپ کا کچن کشادہ ہے تو ایک گوشے میں چھوٹی سی میز اور اس کے گرد چند کرسیاں رکھ دیں۔ یہاں بیٹھ کر آپ چھوٹے موٹے کام انجام دے سکتی ہیں۔ بچوں کو ناشتہ کرواسکتی ہیں اور خود بھی چائے یا کافی سے لطف اندوز ہو سکتی ہیں۔ اور اگر کچن میں جگہ کم ہے تب بھی کوئی چھوٹا موٹا اسٹول وغیرہ ضرور رکھیں تاکہ بوقت ضرورت کاؤنٹر کے سامنے بیٹھ کر سبزی وغیرہ بنا سکیں۔

باسکٹس:

کچن میں کم از کم دو باسکٹس ضرور رکھیں تاکہ ان میں ایسی چیزیں رکھی جاسکیں، جن کی ضرورت آپ کو روزانہ نہیں پڑتی۔ جیسا کہ بیکنگ سے متعلق سانچے اور برتن وغیرہ ۔۔اس کے علاوہ بھی آپ جو چاہیں، ان میں رکھ سکتی ہیں۔ اس طرح کچن زیادہ سمٹا ہوا نظر آئے گا۔

برتن کے ریک

برتن رکھنے کے ریک بہت ضروری ہیں۔ ان کی وجہ سے برتن رکھنے میں سہولت رہتی ہے۔ تاہم ان کو لگاتے وقت بھی خوب صورت اور ترتیب کا پہلو مدنظر رکھا جائے اور یہ باآسانی آپ کی پہنچ میں ہوں۔

کچن کو فریش رکھیں

کچن جیسی جگہ کو، جہاں آگ پر کھانا پکایا جاتا ہے فریش کیونکر رکھا جاسکتا ہے... تو اس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ کچن کی کھڑکی پر چھوٹے سے گملے میں کوئی پودا رکھ دیں۔ اس سے کچن میں ہرا بھرا تاثر پیدا ہو جائے گا۔ آرچڈ اور کیکٹس کے پودے ذرا سخت جان ہوتے ہیں لہٰذا آپ انھیں آزما سکتی ہیں۔

پسندیدہ چیزیں

اگر آپ کافی کی شوقین ہیں تو کافی مشین کے لیے مناسب جگہ بنائیں یا پھر اگر آپ کو بیکنگ کا شوق ہے تو اوون کے لیے معقول جگہ کا انتظام رکھیں۔ مائیکرو ویو کے لیے بھی ایک مستقل جگہ کا انتظام ہونا چاہیے۔

تفریح طبع

اگر آپ کچن میں لمبا وقت گزارتی ہیں تو وہاں ایک چھوٹا سا ٹی وی ضرور رکھیں، تاکہ کام کے دوران گاہے بگاہے اپنے پسندیدہ پروگرام پر نظر ڈال سکیں یا پھر خبریں وغیرہ دیکھ سکیں۔

انتخاب

ہر وہ چیز جو باقاعدگی کے ساتھ کچن میں استعمال ہوتی ہے۔ مثلاً مسالا جات رکھنے کے جار، آئل کی بوتلیں، مختلف چمچے یا پھر اضافی ریک وغیرہ ... انہیں خریدتے وقت ہمیشہ بہترین کا انتخاب کریں۔ یہ چیزیں بار بار استعمال ہوتی ہیں اور نظروں کے سامنے سے گزرتی رہتی ہیں لہٰذا ایسی ہونی چاہئیں جن سے آپ کے کچن کی خوشنمائی میں اضافہ ہو۔

موساکا

شیف ثانیہ الامین

اجزا

قیمہ (لیمب)	750 گرام
ٹماٹر کین (چوپ کرلیں)	2 عدد (400 گرام)
پیاز (چوپ کرلیں)	2 عدد
بینگن (سلائسز میں کٹے)	3 عدد
آلو (سلائسز میں کٹے)	3 عدد
لہسن (چوپ کرلیں)	1 چائے کا چمچ
آٹا	2 کھانے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
اوریگانو	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ	حسب ذائقہ
ٹاپنگ:	
مکھن	60 گرام
پلین فلور	60 گرام
دودھ	150 ملی لیٹر
کریم	500 گرام
چیز (کش)	125 گرام
انڈا	1 عدد
مسٹرڈ پیسٹ	2 چائے کے چمچ

ترکیب

- نان سٹک پین کو گرم کر کے قیمہ براؤن ہونے تک فرائی کریں۔
- اب پیاز اور ادرک شامل کر کے مزید 5 منٹ پکائیں۔
- پلین فلور شامل کر کے ٹماٹر کے ساتھ بلینڈ کریں اور نمک، کالی مرچ شامل کریں۔
- اُبال آنے پر آنچ دھیمی کر کے ڈھک دیں۔
- اب نمکین پانی میں بینگن اور آلو ڈال کر ابالیں اور پیپر ٹاول سے خشک کرلیں۔
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے بینگن اور آلو باری باری فرائی کریں۔

ٹاپنگ کے لیے

- برتن میں مکھن کو پگھلائیں اور آٹا شامل کر کے ایک منٹ پکائیں۔
- اب اسے چولہے سے اُتار کر دودھ میں بلینڈ کریں اور کریم بھی شامل کریں۔
- پھر اسے دوبارہ پکائیں اور گاڑھا ہو جائے تو چولہے سے اتار کر مسٹرڈ پاؤڈر، نمک اور کالی مرچ شامل کریں۔
- ٹھنڈا ہو جائے تو انڈا مکس کریں۔
- اس کے بعد قیمہ ڈش میں نکال کر بینگن اور آلو کے سلائسز رکھیں اور ٹاپنگ سے کور کریں۔
- آخر میں اوریگانو ڈال کر پہلے سے 200°C پر گرم اوون میں 40 منٹ بیک کریں۔
- گولڈن اور ببلی ہو جانے پر سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 20-25 min
Serves: 2

والنٹ سیلڈ

اجزا

مغز اخروٹ	½ کپ
زیتون کا تیل	½ کپ
پارسلے	½ کپ
گریپ فروٹ	2 عدد
سفید سرکہ	3 کھانے کے چمچ
ڈیجون مسٹرڈ	2 کھانے کے چمچ
نمک	¼ چائے کا چمچ
چینی	¼ چائے کا چمچ
زیرہ (پسا ہوا)	¼ چائے کا چمچ

ترکیب

- مغز اخروٹ ایک پین میں درمیانی آنچ پر گولڈن براؤن کرلیں۔
- آئل، سرکہ، ڈیجون مسٹرڈ، نمک چینی اور زیرہ مکس کریں۔
- اب سرونگ باؤل میں اخروٹ اور پارسلے ڈال کر دیگر اجزا مکس کریں۔
- گریپ فروٹ سے ٹاپنگ کرکے سرو کریں۔

چاؤمن

اجزا

رائس نوڈلز	300 گرام	آئل	¼ کپ
انڈا	1 عدد	لال مرچ (چوپ کرلیں)	2 چائے کا چمچ
پیاز (سلائسز میں کٹی)	1 عدد	کری پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
ہری پیاز (چوپ کرلیں)	1 عدد	ڈارک سویا ساس	1 کھانے کا چمچ
بینز	½ کپ	چینی	2 چائے کے چمچ
میٹ مکس (پکا ہوا)	½ کپ	سفید مرچ	½ چائے کا چمچ
(چکن، پرانز، مٹن)		نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- نوڈلز کو چند منٹ گرم پانی میں بھگونے کے بعد نکال کر خشک کرلیں۔
- پین کو چولہے پر گرم کرکے اس کی سطح پر تیل لگالیں۔
- اب انڈا شامل کرکے دس سیکنڈ پکائیں۔
- پھر پیاز، نوڈلز اور مرچ شامل کریں۔
- اس کے بعد بینز اور گوشت شامل کرکے مزید پکائیں۔
- پھر ڈارک سویا ساس اور سفید مرچ شامل کریں۔
- آخر میں کری پاؤڈر، ہری پیاز ڈال کر دس منٹ پکائیں اور چولہے سے اتارلیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

اٹالین ایگ سوپ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزا

چکن	250 گرام	پانی	8 کپ
انڈے	2 عدد	چائنیز نمک	½ چائے کا چمچ
پیاز (چوپ کرلیں)	1 عدد	سفید مرچ	½ چائے کا چمچ
کالی مرچ	5 عدد	چینی	1 چائے کا چمچ
گاجر (چوپ کرلیں)	1 عدد	کارن فلور	½ 1 کھانے کا چمچ
ہری پیاز (چوپ کرلیں)	1 عدد	کوکنگ آئل	2 کھانے کے چمچ
بندگوبھی (چوپ کرلیں)	½ کپ	نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- پین میں چکن، پانی، کالی مرچ اور پیاز ڈال کر پکائیں۔
- یخنی تیار ہو جائے تو چکن نکال کر اس کے ریشے کرلیں۔
- گاجر، گوبھی اور ہری پیاز، آئل میں فرائی کر کے یخنی میں شامل کریں۔
- ابال آنے لگے تو نمک، سفید مرچ، چائنیز نمک اور چینی ملائیں۔
- انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر چمچ سے سوپ میں تھوڑا تھوڑا مکس کریں۔
- آخر میں کارن فلور ٹھنڈے پانی میں گھول کر شامل کریں اور تیزی سے چمچ چلاتے رہیں۔
- سوپ تیار ہو جائے تو گرم گرم پیش کریں۔

شیف
شمائلہ فواد

آئس کریم سوفلے

اجزا

پائن ایپل جیلی	1 پیکٹ
فریش کریم	200 گرام
پائن ایپل	1 کپ
پائن ایپل سیرپ	آدھا کپ
پانی	1 کپ
ونیلا آئس کریم	½ لٹر
جیلیٹن	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	حسب ضرورت

ترکیب

- پائن ایپل جیلی کو ایک کپ گرم پانی میں حل کر لیں۔
- جیلیٹن کو پائن ایپل سیرپ میں حل کر کے جیلی میں شامل کر دیں۔
- ونیلا آئس کریم اور آدھی فریش کریم کو اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- پھر اسے جیلی، لیموں کا رس اور پائن ایپل کے ساتھ مکس کریں۔
- اب اسے سرونگ باؤل میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر باقی کریم سے گارنش کر کے سرو کریں۔

شیف
شمائلہ فواد

کرسپی فنگر نگٹس

اجزا

مچھلی (کانٹے کے بغیر)	½ کلوگرام
بریڈکرمبز	1 کپ
کریم چیز	2 کیوبز
ہری مرچ (چوپڈ)	6 عدد
چکن کیوب	1 عدد
انڈے	1 عدد
کالی مرچ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
Shama بناسپتی	2 کھانے کے چمچ
سویا ساس	1 کھانے کا چمچ
اجوائن پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
کارن فلور	کوٹنگ کے لیے
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- مچھلی کے ٹکڑے دھو کر نمک اور سرکہ لگائیں اور 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- اب اس میں کالی مرچ، سویا ساس اور ہری مرچ شامل کریں۔
- ایک پلیٹ میں بریڈ کرمبز، چکن کیوبز، اجوائن پاؤڈر، کریم چیز مکس کرلیں۔
- مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے انڈے میں ڈپ کر کے کارن فلور لگائیں۔
- پھر دوبارہ انڈے میں ڈپ کریں۔
- اس کے بعد بریڈ کرمبز لگا کر گرم Shama بناسپتی میں فرائی کریں۔
- گولڈن ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

حیدرآبادی مٹن کڑاہی

اجزا

مٹن	1 کلوگرام
دہی	1 کپ
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	½ کپ
تیل	½ کپ
پودینہ (پتے)	½ کپ
ہری مرچ	6 عدد
ٹماٹو پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
ثابت گرم مسالا	1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	1 چائے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	2 چائے کے چمچ
ہلدی	½ چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
گرم مسالا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کڑی پتہ	حسب ضرورت
اورنج کلر	حسب ضرورت

ترکیب

- گوشت میں دہی، ٹماٹو پیسٹ، گرم مسالا، پیاز، ادرک، لہسن پیسٹ، نمک، لال مرچ، اورنج کلر، ہلدی، زیرہ اور پودینہ مکس کر کے چار گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- گرم تیل میں ہری مرچ اور کڑی پتہ ہلکا سا فرائی کریں۔
- اب اس میں مٹن مکسچر ڈال کر آئل اوپر آنے تک بھون لیں۔
- تیار ہونے پر گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

شیف شمائلہ فواد

کیری کی کھٹی میٹھی چٹنی

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 2-3

اجزا

کیری (کیوبز میں کاٹ لیں)	2 کپ
آلو بخارہ	1 کپ
لال مرچ (ثابت)	6 عدد
سرکہ	4 کھانے کے چمچ
گڑ (پسا ہوا)	4 کھانے کے چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
زیرہ (بھنا ہوا)	1 کھانے کا چمچ
ادرک پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
چاٹ مسالا	1 چائے کا چمچ
چار مغز	4 کھانے کے چمچ
کلونجی	1 چائے کا چمچ
پانی	1 گلاس
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- پانی میں کیری ڈال کر اُبالیں۔
- نرم ہو جائے تو باقی چیزیں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔
- جب چٹنی گاڑھی ہو جائے تو اُتار ٹھنڈی کر لیں۔
- صاف اور خشک جار میں ڈال کر محفوظ کریں۔
- حسب ضرورت استعمال کریں۔

ترکیب

- کوکونٹ ملک، ہرا دھنیا، لہسن، فریش لال مرچ، فش سوس، سویا سوس، لیموں کا رس اور لیمن زیسٹ کو مکس کر کے میری نیشن تیار کر لیں۔
- اب پرانز کو میری نیشن میں ڈپ کر کے ایک گھنٹہ ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پرانز کو اسکیورز میں پرو کر گرل کر لیں۔
- ہرا دھنیا چھڑک کر چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

شیف فواد

لائم اینڈ چلی پرانز

پرانز	750 گرام
لال مرچ (چوپ کرلیں)	1 عدد
کوکونٹ ملک	½ کپ
ہرا دھنیا (چوپ کرلیں)	1/3 کپ
لہسن (چوپ کرلیں)	3 جوے
لیمن زیسٹ	1 کھانے کا چمچ
فش ساس	1 کھانے کا چمچ
سویا ساس	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	1 کھانے کا چمچ
وڈن اسکیورز (30 منٹ پانی میں بھگو دیں)	حسب ضرورت
لیموں، ہرا دھنیا	سرونگ کے لیے
ابلے ہوئے چاول	سرونگ کے لیے

The Wise Choice

Stylish
Glassware Collection

A Vast Range of Glasses, Goblets, Colored Goblets, Jugs, Tempered Plates, Cake Sets, Fruit Sets & Plate Sets.

چکن وِد اسٹرابیری سالسہ

اجزا

بون لیس چکن فلے	4 عدد
گرین چلی پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	1 کھانے کا چمچ
لہسن (چوپڈ)	1 کھانے کا چمچ
آئل	3 کھانے کا چمچ
بار بی کیو ساس	2 کھانے کے چمچ
زیرہ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

اسٹرابیری سالسہ کے لیے۔

اسٹرابیری (چوپ کریں)	1 کپ
ہری مرچ (چوپ کریں)	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	1 کھانے کا چمچ
پودینہ (چوپ کریں)	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	1 کھانے کا چمچ
ریڈ چلی آئل	1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- چکن کو گرین چلی پیسٹ، لیموں کا رس، لہسن، زیرہ اور نمک ڈال کر چند گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب اسے آئل لگا کر گرل کرلیں۔
- سالسہ کے تمام اجزا کو مکس کریں۔
- چکن پر سالسہ ڈالیں اور باربی کیو سوس چھڑک کر سرو کریں۔

سوئیٹ پوٹیٹو بائٹ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2-3

اجزا

شکرقندی	2 عدد
پیاز (چوپ کرلیں)	1 عدد
لہسن (چوپ کرلیں)	1 جوا
مٹر	½ کپ
زیرہ (پسا ہوا)	½ چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کرلیں)	½ گٹھی
نمک	حسب ذائقہ
آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- شکرقندی کو توے یا کسی پین میں بھون کر چھلکا اتار لیں اور پھر باؤل میں میش کرلیں۔
- اب اس میں سارے مسالے اور انڈے ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
- تیار مکسچر کی چھوٹی چھوٹی بالز بنا کر تیس منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- پین میں تھوڑا سا آئل گرم کرکے بالز کو فرائی کرلیں۔
- کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

قیمہ	½ کلوگرام
انڈہ	1 عدد
ہری مرچ (چوپ کرلیں)	4 عدد
بند گوبھی (چوپ کرلیں)	1 عدد
بریڈ (دودھ میں بھگولیں)	3 سلائس
کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
مسٹرڈ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
پیپریکا پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	½ چائے کا چمچ
کیچپ	1 چائے کا چمچ
مایونیز	حسب ضرورت

ترکیب

- قیمے میں نمک، کالی مرچ، مسٹرڈ پاؤڈر، پیپریکا،
- ہری مرچ ڈال کر مکس کرلیں۔
- مکسچر کے کباب بنا کر دو گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- پھر فرائنگ پین میں آئل گرم کر کے کباب فرائی کرلیں۔
- بن کو درمیان سے کاٹ کر ایک حصے پر مایونیز لگائیں۔
- اس کے بعد سلاد پتہ، کباب، چیز سلائس بند گوبھی ر
  سے کور کردیں۔
-

ترکیب

- آئل گرم کر کے فش فلے کو دونوں طرف سے گولڈن فرائی کر لیں۔
- دوسرے پین میں 2 کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے ریڈ کری پیسٹ فرائی کریں۔
- اس کے بعد کوکونٹ ملک، فش سوس، چینی، پانی، کٹی لال مرچ اور کیفر لائم لیوز شامل کر دیں۔
- اب فش شامل کر کے پکائیں۔
- تیار ہونے پر فریش لال مرچ سے سجا کر سرو کریں۔

فش ودچلی

اجزا

فش فلے	500 گرام
کوکونٹ ملک	165 ملی لٹر
پانی	40 ملی لٹر
کیفر لائم لیوز (چوپ کر لیں)	6 عدد
لال مرچ (فریش)	1 عدد
ریڈ کری پیسٹ	2 کھانے کے چمچ
فش ساس	½ کھانے کا چمچ
چینی	1 چائے کا چمچ
لال مرچ (کٹی ہوئی)	1 چائے کا چمچ
آئل	فرائنگ کے لیے

ترکیب

- آئل، قیمہ، پیاز، ادرک لہسن پیسٹ ہلکی آنچ پر پانی خشک ہونے تک بھونیں۔
- اب ٹماٹر، دہی، نمک اور لال مرچ پاؤڈر ڈال کر پکائیں۔
- آخر میں پسا گرم مسالا اور ہرا دھنیا، شامل کریں۔
- کٹی ادرک شامل کر کے نان، رائتہ اور سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

قیمہ کڑاہی

اجزا

چکن کا قیمہ	750 گرام
ٹماٹر	½ کلوگرام
دہی	¼ کپ
آئل	¾ کپ
پیاز (کٹی ہوئی)	½ کپ
ہرا دھنیا (چوپ کرلیں)	½ گٹھی
ہری مرچیں	6-8 عدد
لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
گرم مسالا	1 چائے کا چمچ
کالی مرچ (کُٹی ہوئی)	1 چائے کا چمچ
ادرک	1 کھانے کا چمچ
دھنیا	1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	2 کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
نان، سلاد، رائتہ	سرونگ کے لیے

وائٹ قورمہ

اجزا

چکن	1 کلوگرام
دہی	250 گرام
کریم	½ کپ
پیاز	1 عدد
ہری مرچ (ثابت)	5 عدد
ادرک، لہسن پیسٹ	2 کھانے کے چمچ
خشک دھنیا (کٹا ہوا)	1 کھانے کا چمچ
زیرہ (کٹا ہوا)	1 چائے کا چمچ
کالی مرچ (کٹی ہوئی)	1 کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت
ادرک، ہرا دھنیا (چوپڈ)	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- پین میں آئل گرم کرکے چکن کا رنگ تبدیل ہونے تک فرائی کریں۔
- اب اس میں ادرک، لہسن، شامل کرکے اچھی طرح بھون لیں۔
- پھر دھنیا، کالی مرچ، دہی اور نمک ڈال کر تیز آنچ پر پکائیں۔
- اس کے بعد ہری مرچ اور کریم ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔
- گارنشنگ کرکے نان/روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

شیف سبدہ دکیہ

سبزیوں کی بریانی

اجزا

چاول	2 کپ
کوکونٹ ملک	3 کپ
مکس سبزیاں	1 کپ
پیاز (چوپڈ)	1 عدد
ہری مرچ	3-4 عدد
تیزپات	1 عدد
لہسن، ادرک پیسٹ	1 چائے کا چمچ
گرم مسالا پاؤڈر	2 چائے کے چمچ
سونف پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
لیمن جوس	1 کھانے کا چمچ
آئل	2-4 کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پودینہ (چوپ کرلیں)	حسب ضرورت
ہرادھنیا (چوپ کرلیں)	حسب ضرورت

ترکیب

- آئل کو پین میں گرم کر کے تیزپات اور پیاز کو گولڈن براؤن کرلیں۔
- اب لہسن ،ادرک پیسٹ، ہری مرچ ڈال کر پکائیں۔
- اس کے بعد پودینہ اور ہرادھنیا فرائی کریں
- پھر گرم مسالا، ہلدی، سونف اور کالی مرچ ڈالیں۔
- اس کے بعد پہلے سبزیاں اور پھر چاول ڈال کر کچھ دیر فرائی کریں ۔
- تمام اجزاء کو رائس کوکر میں ڈال کر کوکونٹ ملک ،لیمن جوس اور نمک شامل کریں۔
- چاول تیار ہونے پر گارنش کر کے گرم گرم سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

کافی کیک

اجزا

کافی	1 کھانے کا چمچ
انڈے	2 عدد
میدہ	1½ کپ
کیسٹر شوگر	1 کپ
کوکو پاؤڈر	½ کپ
آئل	1 کپ
وینیلا ایسنس	1 چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا	½ چائے کا چمچ
والنٹ کرمبل کے لیے:	
اخروٹ	1 کپ
دانے دار چینی	½ کپ
وینیلا ایسنس	½ چائے کا چمچ

ترکیب

- ایک باؤل میں آئل، کافی، کیسٹر شوگر، وینیلا ایسنس ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
- اب اس میں انڈے ڈال کر ہلکا سا پھینٹیں۔
- پھر بیکنگ پاؤڈر، میدہ، کافی اور بیکنگ سوڈا مکس کریں۔
- اب اسے انڈے والے مکسچر میں ڈال کر فولڈ کر لیں اور پین کو گریس کر کے اس میں ڈال دیں۔

والنٹ کرمبل کے لیے

- اخروٹ چورا کر کے اس میں چینی اور 1/2 چائے کا چمچ وینیلا ایسنس مکس کریں۔
- پھر اسے کیک کے مکسچر میں ڈال کر پہلے سے 180°C پر 30 منٹ بیک کریں۔
- چائے کے ساتھ سرو کریں۔

بوائل ایگ ود گریوی

اجزا

آلو	½ کلوگرام
ٹماٹر (چوپ کرلیں)	2 عدد
انڈے (اُبال لیں)	2 عدد
لال مرچ (کٹی ہوئی)	1 کھانے کا چمچ
ہلدی	½ چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
زیرہ	1 کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
آئل	حسب ضرورت
ہرا دھنیا	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- آلو چھیل کر کاٹ لیں۔
- آئل میں زیرہ، ادرک، لہسن پیسٹ، ٹماٹر، مسالا جات ڈال کر فرائی کریں۔
- اب اس میں آلو شامل کر کے پکائیں۔
- آلو گل جائیں تو اس پر ہرا دھنیا چھڑک دیں۔
- بوائل ایگ کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

پوٹیٹو ٹورٹیلا

اجزا

بوندی	250 گرام	ناریل (چوپڈ)	25 گرام
کھویا	250 گرام	چارمغز	25 گرام
بادام (چوپ کرلیں)	25 گرام	پستہ (چوپ کرلیں)	25 گرام
کشمش	25 گرام	الائچی پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
ناریل (پسا ہوا)	25 گرام	چاندی کے ورق	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- ایک باؤل میں کھویا ڈالیں اور بوندی کے علاوہ تمام اجزاء مکس کرلیں۔
- اب بوندی ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
- اس کے بعد ہاتھ پر گھی لگا کر مکسچر کو دباتے ہوئے لڈو بنالیں۔
- چاندی کے ورق سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

اجزا

آلو	3 عدد
(باریک [illegible] میں کاٹ لیں)	
انڈے	4 عدد
پیاز	2 عدد
ہری مرچ (چوپ کرلیں)	3-4 عدد
کالی مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
پارسلے (چوپ کرلیں)	2 کھانے کے چمچ
آئل	½ کپ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- پین میں آئل گرم کرکے آلو، پیاز، نمک اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈالیں اور
- ڈھک کر دس منٹ پکائیں۔
- پھر ان کو فرائنگ پین سے نکال کر پھینٹے ہوئے انڈے میں شامل کریں۔
- ساتھ ہی نمک، کالی مرچ، پارسلے مکس کریں۔
- اس آمیزے کو گرم فرائنگ پین میں ڈالیں۔
- ضرورت محسوس ہو تو تھوڑا سا آئل شامل کرکے اتنی دیر فرائی کریں کہ ایک طرف سے سنہرا ہو جائے۔
- اب آملیٹ کو پلٹ کر دوسری طرف سے سنہرا کرلیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 2

کریمل چیز مفن

اجزا

کریم چیز	150 گرام
کریم (پھینٹی ہوئی)	300 گرام
جیلٹن	15 گرام
کنڈینسڈ ملک	150 گرام
پانی	1/4 کپ
انڈے	2عدد
چینی	6 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- پین میں چار کھانے کے چمچ چینی پگھلائیں اور مفن کے سانچوں میں ڈال دیں۔
- دوسرے پین میں پانی ڈال کر جیلٹن کو ہلکی آنچ پر گھولیں۔
- انڈوں کی سفیدی میں دو کھانے کے چمچ چینی ڈال کر پھینٹ لیں۔
- پھر اس میں لیموں کا رس شامل کریں۔
- ایک باؤل میں کنڈینسڈ ملک اور زردی مکس کرلیں۔
- الگ پیالے میں کریم پھینٹ لیں پھر کریم چیز، جیلٹن اور دونوں باؤلز کا آمیزہ ملا کر مفن کے سانچوں میں بھرلیں۔
- اب اسے چند گھنٹے کے لیے فریج میں رکھیں اور پلیٹ میں نکال کر سرو کریں۔

بیکڈ چکن وِد ساس

اجزا

چکن تھائی (بون اور سکن کے ساتھ)	1 کلوگرام
مکھن	20 گرام
لہسن جوے (چوپ کرلیں)	4 عدد
لیمن جوس	2 کھانے کے چمچ
ویسٹرشائر سوس	2 چائے کا چمچ
پیپریکا پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
نمک اور کالی مرچ	حسب ذائقہ
ہری پیاز	گارنشنگ کے لیے

لیمن سوس:

لیمن (زیسٹ)	1 عدد
فریش لیمن جوس	3 کھانے کے چمچ
چینی	½ چائے کا چمچ
ڈیجون مسٹرڈ	1 چائے کا چمچ
کریم	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- مکھن اور لہسن کے علاوہ تمام اجزاء کو مکس کر کے چکن پر لگائیں۔
- اب ایک پین میں مکھن کو پگھلا کر لہسن کو فرائی کرلیں۔
- پھر چکن شامل کر کے سکن براؤن اور کرسپی ہونے تک پکائیں۔
- اس کے بعد چکن کو بیکنگ ڈش میں ڈال کر پہلے سے 200°C پر گرم
- اوون میں تیس منٹ بیک کریں۔
- پین میں ساس کے تمام اجزاء مکس کر کے چند منٹ پکائیں۔
- تیار ساس کو چکن پر ڈال کر ہری پیاز سے گارنش کریں۔
- چاول یا پاستا کے ساتھ سرو کریں۔

چیز کوفتہ

اجزا

کاٹیج چیز	1 کلوگرام
انڈا	1 عدد
لال مرچ پاؤڈر	½ چائے کا چچ
زیرہ (پسا ہوا)	1 چائے کا چچ
میدہ	2 کھانے کے چچ
نمک	حسب ذائقہ
آئل	فرائنگ کے لیے
گریوی کے لیے	
آئل	100 گرام
پیاز (براؤن کیا ہوا)	1 کپ
دہی	2 کپ
سفید مرچ پاؤڈر	½ چائے کا چچ
دھنیا پاؤڈر	½ چائے کا چچ
فریش کریم	3 کھانے کے چچ
کالی مرچ (کٹی ہوئی)	1 چائے کا چچ
نمک	حسب ذائقہ
ہرا دھنیا	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- پنیر میں تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر کے کوفتے بنالیں۔
- اب انھیں گرم آئل میں فرائی کر کے گولڈن براؤن کریں۔

گریوی کے لیے:

- گرم آئل میں براؤن پیاز، دہی، سفید مرچ اور دھنیا ڈال کر مسالا تیار کریں۔
- اس میں کوفتے ڈال کر فریش کریم اور کالی مرچ شامل کریں۔
- نان یا روٹی کے ساتھ پیش کریں۔

چکن ٹماٹو میکرونی

اجزا

چکن (قیمہ)	1 کپ		
ٹماٹر	500 گرام	نمک	حسب ذائقہ
پیاز (چوپڈ)	1 عدد	سیاہ مرچ پاؤڈر	حسب ذائقہ
چائنیز نمک	½ چائے کا چمچ	تیل	حسب ضرورت
مکھن	2 کھانے کے چمچ	میکرونی (اُبلی ہوئی)	حسب ضرورت
ٹماٹو کیچپ	2 کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	گارنشنگ کے لیے
کارن فلور	1 چائے کا چمچ	ہری مرچ	گارنشنگ کے لیے
ادرک پیسٹ	1 چائے کا چمچ		

ترکیب

- پین میں تیل گرم کر کے قیمہ، ادرک پیسٹ اور تھوڑا سا نمک ڈال کر بھون لیں۔
- ٹماٹر اُبال کر چھلکا اتار لیں اور مسل کر الگ پین میں ایک منٹ پکائیں۔
- اس میں مکھن، کالی مرچ پاؤڈر، چائنیز نمک اور پیاز ڈال کر مزید دو منٹ پکائیں۔
- اب ٹماٹو کیچپ اور کارن فلور شامل کر کے چمچ سے ہلائیں۔
- آمیزہ گاڑھا ہونے لگے تو قیمہ شامل کریں اور ہلکی آنچ پر اُبال آنے تک پکائیں۔
- سروِنگ ڈش میں میکرونی کی تہ بچھا کر چکن اور ٹماٹر کا آمیزہ ڈال دیں۔
- ہرا دھنیا اور ہری مرچوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔

ترکیب

- تمام سلائسز پر مکھن لگا کر ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- ایک ڈش میں بریڈ اور پھر چاکلیٹ کی تہ لگا لیں۔
- اب کریم میں انڈے اور چینی شامل کر کے اچھی طرح پھینٹ لیں
- اس آمیزے کو ڈش میں ڈال دیں۔
- پھر پہلے سے 160°C پر گرم اوون میں بیس منٹ بیک کریں۔
- گولڈن براؤن ہونے پر چاکلیٹ بار کے سے گارنشنگ کر کے پیش کریں۔

چاکلیٹ بریڈ

اجزا

بریڈ سلائسز	8 عدد
چینی	4 کھانے کے چمچے
مکھن	75 گرام
ڈارک چاکلیٹ	100 گرام
کریم	300 ملی لیٹر
انڈے	2 عدد
چاکلیٹ بارز	2 عدد
	(چھوٹے ٹکڑے کر لیں)

چکن کری

اجزا

چکن (ڈرم سٹک)	3عدد
پیاز (باریک سلائس)	1 کپ
سبز الائچی	1-2 عدد
کالی الائچی	1 عدد
دار چینی اسٹک	2انچ
لونگ	3-4 عدد
دہی	½ کپ
لیمن جوس	1 چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	3-4 چمچ
لہسن (چوپ کرلیں)	2 چائے کے چمچ
لال مرچ پاؤڈر	4-5 کھانے کے چمچ
ہلدی پاؤڈر	2 چائے کے چمچ
خشک دھنیا	2 چائے کے چمچ
آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ضرورت
پانی	گریوی کے لیے

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

ترکیب

- لہسن ادرک پیسٹ، لال مرچ، نمک، ایک چمچ دہی اور لیمن جوس مکس کر کے چکن پر لگائیں اور دو گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- پین میں گھی گرم کر کے پیاز گولڈن براؤن کرلیں۔
- پھر سبز الائچی، کالی الائچی، دار چینی اور لونگ ملائیں۔
- اب چکن شامل کر کے تیز آنچ پر 2-3 منٹ پکائیں۔
- اس کے بعد لہسن ادرک پیسٹ، اضافی میرینیٹ مکسچر، نمک، لال مرچ، ہلدی پاؤڈر، دھنیا شامل کر کے آئل علیحدہ ہونے تک پکائیں۔
- اب پانی ڈال کر ڈھک دیں اور درمیانی آنچ پر پندرہ منٹ پکائیں۔
- پھر گرم مسالا پاؤڈر، دہی لہسن شامل کر کے مزید چند منٹ پکائیں۔
- تیار ہونے پر گارنش کر کے سرو کریں۔

چیز پین کیک

اجزا

پین کیک کے لیے:

میدہ	125 گرام
دودھ	150 ملی لٹر
انڈا	1 عدد
آئل	فرائنگ کے لیے

فلنگ کے اجزاء:

چیز	1 کپ
پیاز (چوپڈ)	1 عدد
آئل	1 کھانے کا چمچ
کریم	2 کھانے کے چمچ
مشرومز (سلائسڈ)	حسب ضرورت
پارسلے	حسب ضرورت
نمک، کالی مرچ	حسب ذائقہ

ترکیب

پین کیک کے لیے:

- میدہ، ایک چٹکی نمک اور انڈا اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب دودھ اور 150 ملی لٹر پانی شامل کریں اور بیٹر میں بیٹ کر کے سائیڈ پر رکھ لیں۔

فلنگ کے لیے:

- پین میں آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں مشرومز شامل کر کے پکائیں۔
- نمک اور کالی مرچ چیز میں مکس کر کے سائیڈ پر رکھ لیں۔

پین کیک بنانے کے لیے:

- بڑے فرائنگ پین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے تیار بیٹر اس میں پھیلا دیں۔
- جب ایک سائیڈ گولڈن براؤن ہو جائے تو پلٹ کر دوسری جانب سے پکائیں۔
- پین کیک ابھی پین میں ہو تو ایک سائیڈ پر کریم لگائیں۔
- اس پر مشرومز اور چیز مکسچر پھیلا کر پارسلے چھڑک دیں۔
- پین کیک کی سائیڈز کو فولڈ کر کے پلیٹ میں نکال لیں اور سرو کریں۔

دکھی انسانیت کی خدمت ہم سب کا قومی اور مذہبی فریضہ ہے

کے زیر انتظام چلنے والا اماں ویلفیئر ٹرسٹ ایک عرصہ سے
ناداروں اور ضرورت مندوں کی فلاح کے لیے کام کر رہا ہے

آئیے! ساتھ دیجئے ہمارا

آپ کی مالی معاونت بہت سے اداس چہروں کے لیے مسکراہٹ بن سکتی ہے۔

اپنے Donations اس اکاؤنٹ نمبر پر بھیجیں۔

A/c Title: Chef Times (0285 0101662718)
Bank: Meezan Bank Ltd. Ichra Br. Lahore

Afghani Dal Masoor

اجزا

دال مسور	1 کپ (بھگولیں)
پیاز	1 عدد (چوپڈ)
ہری مرچ	4 عدد (کاٹ لیں)
چکن اسٹاک	3 کپ
آئل	¼ کپ
لہسن (چوپڈ)	1 کھانے کا چمچ
ادرک (چوپڈ)	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
مکھن	3 کھانے کے چمچ
ہلدی	1 چائے کا چمچ
روسٹڈ زیرہ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
گرم مسالا پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ
ہرا دھنیا	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- آئل اور 1 کھانے کا چمچ مکھن گرم کر کے اس میں پیاز گولڈن براؤن فرائی کریں پھر ادرک اور لہسن شامل کر دیں۔
- اب ہلدی، روسٹڈ زیرہ پاؤڈر، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر شامل کر کے بھونیں۔
- پھر دال اور چکن اسٹاک شامل کر کے ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ دال گل جائے۔
- اب لیموں کا رس، گرم مسالا پاؤڈر، بقیہ مکھن اور ہری مرچ شامل کر کے مزید 2-1 منٹ پکائیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

تھوڑی چاہت تھوڑا پیار

بھرپور غذائیت
قدرتی ذائقہ

فرائیڈ چکن

چکن (اسکن سمیت)	8 ٹکڑے
سرخ مرچ پاؤڈر	2 کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
سرکہ	4 کھانے کے چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ

سوس کے لیے

دہی	250 گرام
لہسن	2 جوے
خشک سرخ مرچ	4 عدد
سرکہ	½ کپ
نمک	حسبِ ذائقہ

کوٹنگ کے لیے

میدہ	½ کپ
کارن فلاور	½ کپ
چاول کا آٹا	½ کپ
انڈا	1 عدد
دودھ	3 کھانے کے چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
لہسن پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
ادرک پاؤڈر	¼ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	¼ چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ

ترکیب

- سوس کے لیے خشک سرخ مرچ کو سرکہ میں بھگو کر رات بھر کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اسے سرکے سے نکال کر لہسن کے ساتھ گرائنڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔
- دہی میں یہ پیسٹ، نمک اور سرکہ مکس کر کے سوس تیار کرلیں۔
- چکن کو نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، سرکہ اور ادرک لہسن پیسٹ لگا کر 6 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- کوٹنگ کے لیے انڈے اور دودھ کو پھینٹ لیں۔
- بقیہ تمام اجزا کو ایک علیحدہ باؤل میں مکس کر کے ڈرائی مکسچر تیار کرلیں۔
- چکن کو پہلے ڈرائی مکسچر میں رول کر کے انڈے میں ڈپ کریں پھر دوبارہ
- ڈرائی مکسچر میں رول کریں اور 1 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب چکن کو ایک بار پھر ڈرائی مکسچر میں رول کر کے گرم آئل میں ڈیپ فرائی کرلیں۔
- فرائیڈ چکن کو سوس کے ساتھ سرو کریں۔

میک اینڈ چیز

اجزا

میکرونی (بوائلڈ)	450 گرام
چکن (چھوٹے پیس)	450 گرام
گاجر (کٹی ہوئی)	1 عدد
پیاز (چوپڈ)	1 عدد
انڈے (زردی)	3 عدد
مشرومز	1 کپ
کریم	3 کپ
موزیلا چیز	½ کپ
چیڈر چیز	½ کپ
پارسلے (چوپڈ)	4 کھانے کے چمچ
آئل	1 کھانے کے چمچ
نمک، کالی مرچ	حسب ذائقہ
مکھن	حسب ضرورت

(بیکنگ ٹرے پر لگانے کے لیے)

ترکیب

- اوون میں 180°C پر گرم کریں۔
- بیکنگ ٹرے پر مکھن لگائیں۔
- پین میں درمیانی آنچ پر مکھن، آئل، چکن اور پیاز کو ملا کر 5 منٹ پکائیں۔
- اب گاجر اور مشروم شامل کر مزید 5 منٹ پکائیں۔
- پھر 2 کپ کریم، نمک اور کالی مرچ ڈال کر کے مسلسل ہلائیں اور آنچ ہلکی کر دیں۔
- اب چولہے سے اتار کر چیز شامل کریں۔
- اس کے بعد میکرونیز شامل کر کے مکس کریں اور مکسچر کو تیار ٹرے میں پھیلا دیں۔
- کریم کو بیٹ کر کے سوفٹ کرلیں۔ اب انڈے کی زردی اور پارسلے شامل کر کے میکرونی مکسچر پر ڈال دیں۔
- اوون میں 30 منٹ بیک کریں۔
- ہلکی اور گولڈن ہو جانے پر پیسز میں کاٹ کر سرو کریں۔

ڈھابا دال

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 55-60 min
Serves: 2-3

اجزا

کالی ماش کی دال	1 ½ کپ
آئل	½ کپ
املی	½ کپ
پیاز	2 عدد
ہری مرچ (کٹی ہوئی)	6-7 عدد
ٹماٹر	4 عدد
ادرک (چوپ کرلیں)	1 کھانے کا چمچ
گرم مسالا	½ چائے کا چمچ
زیرہ	2 چائے کا چمچ
براؤن شوگر	2 چائے کے چمچ
ہلدی پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
مکھن	2 کھانے کے چمچ
لہسن پیسٹ	1 چمچ
نمک	حسب ذائقہ

دال پانی میں اُبال کر اس میں ہلدی اور لال مرچ ڈال دیں۔
اب ہری مرچ اور ادرک ڈال کر پکائیں۔
گولڈن براؤن ہو جائے تو املی کا گودا شامل کریں۔
اس کے بعد گرم مسالا اور ٹماٹر شامل کر کے دال گلنے تک پکائیں۔
ایک پین میں مکھن گرم کر کے زیرہ فرائی کریں اور بگھار لگائیں۔
تیار ہونے پر مکھن ڈال کر سرو کریں۔

زینت اقبال

آلو

دنیا بھر میں پسند کی جانے والی سبزی

کوئی ملک ایسا نہیں جہاں آلو بطور غذا استعمال نہ ہوتا ہو۔ آلو کا اصل وطن امریکہ ہے۔ اس کو سر والٹر امریکہ سے انگلینڈ لائے۔ جس کے ڈیڑھ سو سال بعد یہ پاک و ہند میں آیا اور یہاں اس کو مقبولیت حاصل ہوئی۔ آلو ہی اس فصل کا بیج ہے۔ اس کو کاشت کرنے کے لیے زمین میں بو دیا جاتا ہے۔ زمین کے اوپر اس کی بیل ہوتی ہے اور جڑ کے ساتھ آلو۔ اس کے سائز اور وزن مختلف ہوتے ہیں۔

افعال و اثرات:

آلو محرک عضلات اور مسکن غدود ہے۔ دیر ہضم اور ثقیل ہے۔ دیر ہضم ہونے کی وجہ سے رطوبات کو روک کر قبض پیدا کرتا ہے۔ اعصابی کھانسی میں بلغم رقیق پانی کی طرح آتی ہے۔ جس کی وجہ سے اس کا اخراج مشکل ہو جاتا ہے۔ آلو کے استعمال سے بلغم کا اخراج آسان ہو جاتا ہے۔

بچوں کی بڑھوتری کے لیے آلو بہترین غذا ہے۔ خصوصاً بچے جب دانت نکالتے ہیں اس وقت ان کے جسم میں پروٹین کی کمی واقع ہو جاتی ہے اور کیلشم کا انجذاب نہیں ہوتا جس سے بچہ دن بدن کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔ اس حالت میں بچے کو آلو اُبال کر دیے جاتے ہیں۔ کیوں کہ آلو میں دیگر سبزیوں کی نسبت پروٹین زیادہ معیاری ہوتی ہے۔

اگر جلد جل جائے تو کچے آلو کی مرہم بنا کر جلے ہوئے حصے پر لگانی چاہیے۔ اس سے نہ صرف زخم ختم ہو جاتا ہے بلکہ جلنے کا نشان بھی مٹ جاتا ہے۔ آلو کے مستقل استعمال سے دبلا پن ختم ہو جاتا ہے۔

اگر جلد جل جائے تو کچے آلو کی مرہم بنا کر جلے ہوئے حصے پر لگانی چاہیے۔ اس سے نہ صرف زخم ختم ہو جاتا ہے بلکہ جلنے کا نشان بھی مٹ جاتا ہے، آلو کے مستقل استعمال سے دبلا پن ختم ہو جاتا ہے

نقصانات:

آلو کے کثرت استعمال سے قبض اور خشکی بڑھنے لگتی ہے۔
جسم میں تھکن، بھوک کی کمی سستی لاحق ہو جاتی ہے۔
خشکی کی شدت سے کھانسی اور ہلکی حرارت شروع ہو جاتی
جس سے وائٹل فورس اور امونٹی دونوں کمزور ہو جاتی ہیں۔
ان علامات کے بعد ٹی بی کا حملہ ہو سکتا ہے۔ اگر ٹی بی کے
مریض کو غذا میں آلو استعمال کروائیں تو اس میں ٹی بی کے اثرات
کبھی ختم نہیں ہوں گے۔

آلو میں غذائی ریشہ بالکل نہیں ہوتا جس کی وجہ سے
کاربوہائیڈریٹس کو ہضم ہو کر گلوکوز بننے کے عمل میں تاخیر ہو جا
ہے۔

آلو کے زیادہ استعمال سے بلغم پھیپھڑوں میں رُک جا
ہے۔ پھر ان میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے جس سے سانس میں تنگی
مرض جنم لینے لگتا ہے جو آہستہ آہستہ دمہ کی صورت اختیار کر جا
ہے۔

Lipstick

میک اپ اس کے بنا ادھورا ہے

نمرہ شہباز

لپ اسٹک کے شیڈز ملبوسات کو مدنظر رکھتے ہوئے منتخب کرنے چاہئیں۔ اگر کسی تقریب میں شرکت کے لیے جانے والی خاتون نے نیلے، گہرے ہرے یا لال رنگ کے کپڑے پہن رکھے ہیں تو چاہیے کہ وہ برگنڈی یا میرون لپ اسٹک لگائیں۔ اس کے علاوہ ڈارک براؤن لپ اسٹک بھی رات کی تقریب کے لیے موزوں ہوتی ہیں۔

وہ خواتین جن کی آنکھوں کی پتلیوں کا رنگ ہلکا ہوتا ہے انھیں ارغوانی رنگ کی لپ اسٹک خریدتے وقت یہ دھیان رکھنا چاہیے کہ اس رنگ میں گلابی رنگ کی آمیزش زیادہ ہو۔ وہ خواتین جن کی آنکھوں کی پتلیوں کا رنگ گہرا ہوتا ہے انھیں چاہیے کہ وہ ایسے ارغوانی رنگ کی لپ اسٹک لگائیں جس میں خاکی رنگ کی آمیزش زیادہ ہو۔

جب بھی لپ اسٹک خریدیں اسے پہلے لگا کر چیک کریں۔ کبھی بھی گہرے شیڈز کی لپ اسٹک بغیر چیک کیے نہ خریدیں، ورنہ پیسے ضائع ہو جانے کا خدشہ ہے۔ لپ اسٹک لگانے کے بعد اگر چہرہ چمک اٹھے تو وہ لپ اسٹک خریدیں لیکن اگر لپ اسٹک لگانے کے بعد چہرہ تھکا ہوا، آزردہ، غمگین یا رنگ ہونٹوں پر نقلی محسوس ہو رہا ہو تو اس رنگ کی لپ اسٹک خریدنے سے گریز کریں۔ ان دنوں گہرے شیڈز میں ارغوانی رنگ کی لپ اسٹک سب سے زیادہ پسند کی جا رہی ہے۔ اس وقت ارغوانی رنگ کے سات سے لے کر دس مختلف شیڈز مارکیٹ میں موجود ہیں۔ ہر بڑی کاسمیٹک کمپنی نے اس رنگ کی لپ اسٹک مارکیٹ میں متعارف کرائی ہے۔

جب بھی لپ اسٹک خریدنے جائیں تو اپنے پاس ایک ٹشو پیپر ضرور رکھیں۔ لپ اسٹک کے ٹیسٹر کو ٹشو پیپر پر ایک مرتبہ پھیر لیں۔ سفید رنگ پر اس کا اصل رنگ نمایاں ہو جائے گا، اس طرح لپ اسٹک کا اصل شیڈ دیکھ کر اسے خریدنے میں آسانی ہوگی۔

گہرے رنگ پر مشتمل لپ اسٹک کو ہمیشہ برش کی مدد سے لگانا چاہیے۔ پہلے اوپر اور نیچے کے ہونٹ کے اندرونی حصوں کی طرف لپ برش پھیریں اور پھر درمیانی حصے پر لپ اسٹک لگائیں۔ گہرے رنگ کی لپ اسٹک لگانے سے قبل اپنے ہونٹوں کو اس کے لیے تیار کریں۔ اس موسم میں ہونٹ خشک رہتے ہیں۔ لہٰذا پرانی مردہ جلد کے جانے اور نئی جلد کے آنے کا سلسلہ جاری ہوتا ہے۔ پہلے آدھے چائے کا چمچ چینی میں چند قطرے پانی ملا کر اسے ہونٹوں پر انگلی کی مدد سے لگائیں اور مساج کے انداز میں گھمائیں۔ زیادہ زور سے نہ رگڑیں۔ ہلکے ہاتھ سے ہونٹوں کا مساج کریں۔ اس سے ہونٹوں پر موجود مردہ جلد صاف ہو جائے گی اور خون کا بہاؤ بھی ہونٹوں کی جانب بڑھ جائے گا۔ ہونٹ دیکھنے میں بڑے اور خوب صورت لگیں گے۔

دور حاضر میں گہرے رنگوں پر مشتمل لپ اسٹک کے شیڈز نہ صرف فیشن میں ان ہیں بلکہ ان شیڈز کو خواتین خوشی خوشی لگاتی ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ آج کل اداکارائیں اور ماڈلز گہرے شیڈز کی لپ اسٹکس لگا کر تقریبات میں شرکت کرتی نظر آ رہی ہیں۔ ان اداکاراؤں کو دیکھ کر خواتین گہرے شیڈز کی لپ اسٹکس خریدنے کو ترجیح دینے لگی ہیں۔

گہرے رنگ کی لپ اسٹک لگانے کے لیے زیادہ تر میٹ لپ اسٹکس خریدی جاتی ہیں۔ ان میں چمک نہیں ہوتی، اس سے گہرا رنگ مزید نمایاں نظر آنے لگتا ہے۔ آج کل بیس سے چوبیس گھنٹوں تک قائم رہنے والی لپ اسٹکس بھی دستیاب ہے۔ انھیں "لونگ لاسٹنگ لپ اسٹک" کے نام سے جانا جاتا ہے۔ جب بھی یہ لپ اسٹک لگائیں تو اس کے بعد یا تو آئل بلوٹنگ شیٹ (ایسا پیپر جس میں چکنائی جذب کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے) یا پھر ٹشو پیپر کو ہونٹوں کے درمیان میں رکھ کر ہونٹوں کو ایک مرتبہ اندر کی طرف بند کریں۔ پھر دوبارہ اس لپ اسٹک کو ایک اور مرتبہ ہونٹوں پر پھیریں۔ اس طرح زیادہ چکنائی ٹشو پیپر پر آ جائے گی اور کم نمی کی وجہ سے لپ اسٹک کئی گھنٹوں تک اپنی جگہ پر قائم رہے گی۔

Medora

Matte Lipsticks with matching Nail Enamel

"MATTE LOOK with LASTING COMFORT"

AVAILABLE IN 100 SHADES,
30 Selected Shades are shown here

'Matte' never goes out of trend. Beautiful, Bold, Smooth, Vibrant and classy lip colours. The perfect long wearing matte Formula.

MEDORA OF LONDON for a more beautiful you

بچوں میں تجسس

ایک فطری عمل ہے

شباس گل

بچہ جیسے جیسے ہوش سنبھالتا ہے اردگرد کے ماحول کو دیکھ کر اس کے ذہن میں طرح طرح کے سوالات جنم لیتے ہیں۔ وہ ہر نئی چیز پر غور کرتا ہے اور سوچتا ہے کہ:

اس کے اردگرد چیزیں کیسی ہیں، کہاں سے آئی ہیں اور کیوں ہیں؟

آسمان پر چاند، ستارے چمکتے کیوں ہیں؟

نل میں پانی کہاں سے آتا ہے؟

جب وہ بولنا سیکھ لیتا ہے تو اس حیرت انگیز دنیا کو دریافت کرنا چاہتا ہے۔ البتہ زبان سیکھنے میں اسے وقت درکار ہوتا ہے۔ ابتدائی دور میں وہ اشاروں سے سوال پوچھنا شروع کر دیتا ہے۔

ان معصومانہ سوالات پر ہنسی آتی ہے اور بسا اوقات یہ بے تکے بھی ہوتے ہیں لیکن ان کے پیچھے بھی راز ہے اور آپ کو اسے اپنے دلائل سے مطمئن کرنا ہوتا ہے۔

ماہرین کے مطابق دماغ میں موجود سرکٹ ہمیں توانائی مہیا کرتا ہے۔ یہ سرکٹ بچے کے دماغ میں اس وقت روشن ہوتا ہے جب اُسے شاباش یا کوئی انعام دیا جاتا ہے، وہ اپنی پسندیدہ آئس کریم حاصل کر لیتا ہے۔ اس وقت دماغ ایک کیمیائی مادہ خارج کرتا ہے جسے Dopamine کہتے ہیں۔ یہ مادہ دماغ کے ان خلیوں کا آپس میں ربط بڑھا دیتا ہے جو سیکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تجسس کے وقت دماغ کے اس حصے کی سرگرمی بھی بڑھ جاتی ہے جو Hippocompus کہلاتا ہے۔ دماغ کا یہ حصہ معاملات کو یاد رکھنے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جن باتوں پر بچہ متجسس ہوتا ہے، ان کو جلدی سیکھ لیتا ہے اور وہ اس کی یادداشت کا حصہ بن جاتی ہیں۔

اگر آپ سوالات کو اہمیت نہیں دیتے تو گویا آپ بچے کا تجسس قتل کر رہے ہیں۔ بچے کے اشارے میں پوچھے جانے والے سوالات کو بھی اہمیت دی جانی چاہیے۔

مثبت رویہ:

ہمیشہ مثبت رویہ اختیار کریں۔ اگر بچوں کے تجسس کو نظر انداز کر دیا جائے تو وہ سوالات کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ اگر انھیں بروقت مطمئن نہ کیا جائے تو وہ خاموش ہو جاتے ہیں۔ کبھی بچے سے یہ نہ کہیں کہ جاؤ اپنی ماں سے پوچھو میرے پاس وقت نہیں۔ یا ابھی آپ چھوٹے ہیں بڑے ہو کر سمجھ آئے گی۔

بچے یہ اُمید رکھتے ہیں کہ وہ جب بھی اپنے والدین سے کوئی سوال پوچھیں گے تو انھیں فوراً جواب مل جائے گا۔ وہ اپنے والدین کو ہر مسئلے کا حل سمجھتے ہیں۔ ان کے اعتماد کو قائم رکھنے کی کوشش کریں اور انھیں زیادہ سے زیادہ وقت اور توجہ دیں۔

منفی رویہ:

تعلیمی اداروں میں چھوٹے بچوں کو سننے اور دہرانے پر زور دیا جاتا ہے۔ وہاں سوالات پوچھنے کا ماحول نہیں ہوتا۔ ہمارے ہاں کم از کم پرائمری درجے کے بچوں کو اپنے ٹیچر کی بات سننے کی ترغیب دی جاتی ہے اور پریڈ ختم ہو جاتا ہے..... ایسے ماحول میں بچے کا سوال کرنا ماحول سے مطابقت نہیں رکھتا۔ اس لیے بچہ سوال نہیں کرتا۔ پھر کبھی کبھی اسے اپنا سوال بنانے اور ابلاغ کے لیے زبان میں ڈھالنے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے لیکن ٹیچر کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا۔ اس کا تدریسی عمل تیزی سے آگے بڑھ رہا ہوتا ہے۔ چنانچہ بچے کے سوال کرنے سے پہلے ہی ٹیچر اگلے موضوع پر پہنچ جاتا ہے۔ یوں ایک مخصوص خوف زدہ کرنے والی صورت حال سے بچنے کے لیے بچہ چپ سادھنے میں ہی عافیت سمجھتا ہے۔ کچھ ایسے بچے جو کلاس کے سامنے بولنے سے جھجکتے نہیں وہ سوال کر لیتے ہیں جبکہ عام بچے خاموش بیٹھے رہتے ہیں۔

سکول کا معیار:

آپ اپنے بچے کے لیے کوئی تصوراتی درس گاہ تلاش کرتے ہیں اور پہلے سے اچھی شہرت رکھنے والے سکولوں اور وہاں سے کامیاب ہو کر نکلنے والے مایہ ناز طلبا کی ساکھ دیکھ کر اس درسگاہ کا انتخاب کرتے ہیں..... سکولوں کی عمارتیں پُرکشش ہوں یا نہ ہوں، اچھے سمجھے جانے والے سکول وہی ہوتے ہیں جہاں اساتذہ بچوں کے سامنے سوالات اُٹھاتے ہیں، انھیں کلاس روم ڈسکشن کا حصہ بناتے ہیں اور حقیقی جوابات تلاش کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

Spacial Recipe

Stuffed Egg

Ingredients

Eggs	08
Onions	02
Cumin seeds	01Tbsp
Bay leaves	2-3
Ginger paste	1 tsp
Garlic paste	1 Tbsp
Garam masala	1 Tbsp
Tomatoes	04
Curd	500 gms
Salt	to taste
Black pepper	to taste
Tamarind paste	150 ml
Walnuts,crushed	200 gms
Apricot,crushed	200 gms
Almond, crushed	200 gms
Dried fig, crushed	200 gms
Goat cheese	300 gms
Yellow butter	1 Tbsp
Lemon Juice	5 Lemons
For Batter:	
Gram flour	400 gms
Rice flour	50g
Turmeric powder	3 Tbsp
Red chilli powder	3 Tbsp
Cinnamon powder	2 tsp
Amchoor	1 Tbsp
Cooking oil	500 ml
For Garnish:	
Carrot1	1
turnip	1
Cucumber	1

- Heat oil in a pan. Add onions and saute to light brown.
- Then add whole spices end ginger paste, garlic peste
- Next, edd garam masala followed by tomatoes, and saute.
- Add water and beaten curd. Keep stirring to avoid curdling.
- Season with salt and pepper
- Add tamarind paste, crushed nuts, goat cheese, butter and lemon juice
- Blend if required, to get a smooth creamy consistency.
- Boil eggs and make a small hole on one end. Fill the stuffing in eggs through this
- Then make a batter using the two flours, salt, pepper and the other powder spices
- Dip stuffed egg in the batter and deep fry in cooking oil.
- Garnish with carrot, turnip and cucumber
- Serve with roghni naan.

Ingredients

Heavy cream	1 Cup
Confectioners' sugar	2 Tbsp
Ice cream sandwiches	6 (3.5 ounces each)
Candy bars (Chopped)	2 Ounce
Chocolate chips(chopped)	1/2 cup

- Line an loaf pan with a piece of wax paper allowing the paper to hang over both long sides
- In a large bowl, beat the cream and sugar until stiff peaks form.
- In the bottom of the pan, arrange 3 of the sandwiches in a single layer, cutting them to fit as necessary.
- Spread with half the whipped cream.
- Repeat with the remaining sandwiches and whipped cream.
- Sprinkle the top of the cake with the candy baand choclate chips
- Cover with plastic wrap and freeze at least 2 hour.
- Holding both sides of the paper overhang, lift the cake out of the
- pan and transfer to a platter.
- Discard the paper, slice the cake, and serve.

فرائی بھنڈی مسالا

اجزا

بھنڈی (کٹی ہوئی)	1 کلوگرام
پیاز (باریک کٹی)	3 عدد
ٹماٹر (چوپڈ)	3 عدد
ہری مرچ (ثابت)	4 عدد
آئل	1 کپ
لہسن ادرک پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
ہلدی	½ کھانے کا چمچ
لال مرچ (کٹی ہوئی)	½ کھانے کا چمچ

ترکیب

- بھنڈی کو گرم آئل میں فرائی کر کے نکال لیں۔
- پھر اسی آئل میں پیاز فرائی کر کے الگ رکھ لیں۔
- اب آئل میں لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی اور ٹماٹر ڈال کر بھونیں۔
- مسالا آئل چھوڑ دے تو بھنڈیاں، پیاز اور ہری مرچ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر گرم روٹی کے ساتھ پیش کریں۔

مونگ پالک

ترکیب

- ثابت مونگ دھو کر دو پیالی پانی میں بھگو دیں۔
- پالک کو مٹی کی ہانڈی میں باریک کاٹ لیں اور ساتھ ایک کٹی ہوئی پیاز، ہری مرچیں اور دو عدد لہسن جوے ڈال کر پکائیں۔
- پالک کا پانی نکلنا شروع ہو جائے تو اسے درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہونے لگے۔
- پھر اس میں مونگ کو پانی سمیت ڈال دیں۔ مونگ گلنے لگے تو نمک اور ہلدی شامل کریں۔
- پین میں آئل گرم کر کے لہسن، پیاز، لال مرچ اور زیرہ فرائی کریں اور پالک پر بگھار لگا دیں۔
- اب اسے کچھ دیر دم پر رکھ کر اتار لیں۔
- گرم گرم چپاتی کے ساتھ سرو کریں۔

اجزا

پالک	½ کلوگرام	ثابت مونگ	1 کپ
لہسن کے جوے	4-6 عدد	ہلدی	½ چائے کا چمچ
پیاز	2 عدد	سفید زیرہ	1 چائے کا چمچ
ہری مرچ	2 عدد	آئل	3 کھانے کے چمچ
لال مرچ ثابت	4 عدد	نمک	حسب ذائقہ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 3-4

دم کی توری

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2-3

اجزا

گھیا توری (کٹی ہوئی)	1 کلوگرام
آئل	100 گرام
پیاز (چوپ کرلیں)	100 گرام
ٹماٹر (چوپ کرلیں)	50 گرام
ادرک، لہسن پیسٹ	2 کھانے کے چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
ہلدی	1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ٹماٹر، ہرا دھنیا (چوپ کرلیں)	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- پین میں تیل گرم کرکے پیاز فرائی کریں۔
- پھر ادرک لہسن پیسٹ شامل کرکے پکائیں۔
- جب گولڈن براؤن ہوجائے تو باقی اجزاء شامل کرکے مسالا تیار کرلیں۔
- اب گھیا توری شامل کرکے اتنا پکائیں کہ گل جائے۔
- تیار ہوجانے پر گارنش کرکے روٹی نان کے ساتھ سرو کریں۔

ٹماٹو بھجیا

VEGETABLES
Corner

اجزا

ٹماٹر (چوپ کرلیں)	½ کلوگرام	چینی	1 چائے کا چمچ
پیاز (چوپ کرلیں)	1 کپ	لال مرچ پاؤڈر	2 چائے کے چمچ
آئل	½ کپ	لہسن پیسٹ	1 چائے کا چمچ
کلونجی	½ کھانے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- آئل گرم کر کے پیاز کو گولڈن براؤن کرلیں۔
- پھر کلونجی، تمام مسالا جات اور ٹماٹر شامل کریں۔
- اب اسے کور کر کے پانی خشک ہونے تک پکائیں۔
- آخر میں ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتارلیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

سبزیوں کا قورمہ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2-3

اجزا

آلو	3عدد	دہی	2 کپ
گاجر	2عدد	آئل	½ کپ
شلجم	3عدد	لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
شملہ مرچ	2عدد	لال مرچ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
مٹر (دانے)	1 کپ	دھنیا پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
پیاز (فرائی)	½ کپ	نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- آلو اور شلجم کے چار چار ٹکڑے جبکہ گاجر درمیانے سائز میں کاٹ لیں۔
- آئل گرم کر کے شملہ مرچ کے علاوہ تمام سبزیاں الگ الگ فرائی کریں۔
- دہی میں نمک، لال مرچ، دھنیا اور پیاز ملا کر پھینٹ لیں۔
- آئل میں لہسن فرائی کریں پھر دہی کا مکسچر شامل کر آئل الگ ہونے تک پکائیں۔
- پھر تمام فرائی سبزیاں اور شملہ مرچ مکس کریں۔
- آخر میں گرم مسالا، سفید زیرہ اور ادرک ڈال کر چند منٹ پکائیں۔
- ڈش میں نکال کر نان یا چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

پوپی سیڈز پوٹیٹو

اجزا

خشخاش	2 کھانے کے چمچ
آئل	2 کھانے کے چمچ
خشک کشمیری لال مرچ (کٹی ہوئی)	3 عدد
آلو (ڈیپ فرائیڈ، کیوبز میں کٹے)	4 کپ
ہلدی	½ چائے کا چمچ
ہری مرچ (چوپ کرلیں)	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- خشخاش کو چند منٹ ڈرائی روسٹ کریں اور پھر گرائنڈ کرکے سائیڈ پر رکھ لیں۔
- پین میں آئل گرم کرکے لال مرچ، ہلدی، خشخاش اور ہری مرچ فرائی کریں۔
- اب اس میں آلو اور نمک شامل کرکے مکس کریں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

آلو بینگن فرائی

اجزا

آلو (کٹے ہوئے)	2 عدد
بینگن (کٹا ہوا)	1 عدد
ٹماٹر (چوپ کرلیں)	3 عدد
ہری مرچ (چوپ کرلیں)	3 عدد
کری پتے	8 عدد
آئل	½ کپ
لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
لال مرچ (کٹی ہوئی)	1 چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
رائی	1 چائے کا چمچ
کلونجی	1 چائے کا چمچ
میتھی دانہ	¼ چائے کا چمچ
سونف	1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ضرورت
ہرا دھنیا	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- گرم آئل میں پہلے آلو فرائی کریں اور پھر بینگن۔
- اسی آئل میں مٹر، ہری مرچ، کری پتے فرائی کریں۔
- پھر تمام مسالا ڈال کر بھون لیں۔
- اب اس میں فرائی آلو اور بینگن شامل کر کے پانچ منٹ دم پر لگا دیں۔
- آخر میں ہرا دھنیا ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔
- گرم گرم روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

کوکمبر رائتہ

VEGETABLES Corner

اجزا

کھیرا	250 گرام
دہی	250 گرام
ہری مرچ (چوپڈ)	1 عدد
چینی	1 چائے کا چمچ
مسٹرڈ	1 چائے کا چمچ
آئل	1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-60 min
Serves: 2-3

ترکیب

- کھیرے چھیل کر کش کرلیں۔
- چینی، ہری مرچ اور نمک کو دہی میں مکس کرلیں۔
- اب آئل گرم کرکے مسٹرڈ کا بھگار بنائیں اور دہی میں ملا دیں۔
- آخر میں کھیرا مکس کرکے سرو کریں۔

کرسپی سپرنگ رول

اجزا

چکن بون لیس (کیوبز)	250 گرام
گوبھی (چوپ کرلیں)	3 کپ
سوئٹ کارن	¼ کپ
ہری پیاز (چوپ کرلیں)	¼ کپ
گاجر (کش)	3-4 عدد
ہری شملہ مرچ (سلائسز)	2 عدد
ہری مرچ (چوپ کریں)	2-3 عدد
لیموں (رس)	1 عدد
مکھن	2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کرلیں)	2 کھانے کے چمچ
سویا ساس، نمک، کالی مرچ حسب ذائقہ	

ترکیب

- پین میں ایک کھانے کا چمچ مکھن گرم کرکے چکن کیوبز ڈالیں۔
- ساتھ میں ایک چوتھائی چمچ لہسن، ادرک پیسٹ، نمک لال مرچ اور ہلدی شامل کرکے پانی شامل کیے بغیر پکائیں۔
- چکن گل جائے تو لیموں کا رس ملائیں اور چکن کو بالکل خشک کرلیں۔
- دوسرے پین میں بقیہ مکھن اور تین کھانے کے چمچ آئل ڈال کر گرم کریں اور گوبھی کو تیز آنچ پر فرائی کر لیں پھر گاجریں اور شملہ مرچ بھی فرائی کریں۔
- اب سوئٹ کارن، ہری مرچ، نمک، سویا سوس مکس کرکے چولہا بند کردیں۔
- مکسچر ٹھنڈا ہوجائے تو ہری پیاز، ہرا دھنیا اور کالی مرچ پاؤڈر ملائیں۔
- اب اس مکسچر کے سپرنگ رول بنالیں۔
- فرائی کرکے گرم گرم سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 35-40 min
Serves: 2

ویجی ٹیبل چیز سوپ

اجزا

گاجر (سلائس میں کٹی)	2 عدد	پالک (چوپ کر لیں)	4 کپ
پیاز (چوپ کر لیں)	1 عدد	چیز	½ کپ
لہسن (جوئے)	2 عدد	زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچ
بینز (کین)	2 عدد	اوریگانو	1 چائے کا چمچ
ٹماٹر (کین)	1 عدد	نمک	½ چائے کا چمچ
تلسی کے پتے	2 عدد	کالی مرچ	¼ چائے کا چمچ
سبزیاں (سٹاک)	4 کپ		

ترکیب

- آئل گرم کر کے گاجر، پیاز، اجوائن اور لہسن پانچ منٹ فرائی کریں۔
- بینز، ٹماٹر، تلسی، اوریگانو، نمک، کالی مرچ اور سٹاک شامل کر کے سبزیاں نرم ہونے تک پکائیں۔
- اب پالک شامل کریں اور درمیانی آنچ پر پکائیں۔
- سوپ تیار ہو جائے تو باؤل میں نکال لیں اور چیز سے ٹاپنگ کر کے سرو کریں۔

VEGETABLES
Corner

اپریل

2018ء ستاروں کی روشنی میں

برج حمل ARIES
21 مارچ-19 اپریل

اس ماہ حالات مجموعی طور پر سازگار رہیں گے۔ دوستوں کی تعداد میں اضافہ ہوگا اور حاسدین کو شکست ہوگی۔ ان دنوں میں نئی منزلوں کا تعین کریں اور ان کے حصول کی جدوجہد شروع کر دیں۔ انشاء اللہ کامیابی آپ کا مقدر بنے گی۔ روزگار کے مواقع بھی اس ماہ آپ کے منتظر ہیں۔ ان دنوں آپ جس کام میں بھی ہاتھ ڈالیں گے، وہ نہ صرف پورا ہوگا بلکہ اس سے آپ کو خاصا مالی نفع حاصل ہونے کی بھی توقع ہے۔

برج ثور TAURUS
20 اپریل-20 مئی

ثور افراد کے لیے اپریل میں نئے مواقع میسر آئیں گے۔ آپ کی کم محنت بھی بہت زیادہ سودمند ثابت ہوگی۔ یہ وہ دن ہیں جب آپ کو اپنی صلاحیتوں کے بھرپور اظہار اور ان سے پوری طرح مستفید ہونے کا موقع ملے گا۔ کاروباری افراد کے لیے بھی یہ مہینا نہایت اہم رہے گا۔ آپ کے وقار اور عزت میں اضافہ ہو گا۔ بیرون ملک سفر کے لیے حالات سازگار ہیں۔ مالی حالات میں بھی نمایاں بہتری محسوس ہوگی۔

برج جوزا GEMINI
21 مئی-20 جون

برج جوزا سے متعلقہ افراد کو اس ماہ میں انتہائی محنت کرنا ہوگی۔ ان دنوں بہت سے لوگ کی توقعات آپ سے وابستہ ہیں۔ جن پر پورا اترنا آپ کے لیے آسان نہیں ہوگا۔ اپنی طرف سے بھرپور کوشش اور محنت کیجیے اور نتیجہ اللہ تعالیٰ پہ چھوڑ دیجیے۔ وہی سب سے بڑا کارساز ہے۔ کاروبار کے حوالے سے بھی بہت اچھا وقت ہے۔ ملازمت کی تبدیلی کا بھی امکان ہے اور یہ تبدیلی آپ کے لیے مفید ہوگی۔

برج سرطان

سرطان افراد کے لیے بھی یہ مہینا نہایت محنت طلب ہے۔ اپنی ذمہ داریوں کو خود نبھانے کی کوشش کریں۔ دوسروں سے ہر معاملے میں مدد لینا نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ کاروباری معاملات میں فیملی کی حمایت آپ کی طاقت بنے گی۔ ماہانہ آمدن میں بھی اضافے کا امکان ہے۔ بے روزگار افراد کو باعزت ذرائع میسر آئیں گے۔ کاروباری معاملات ہوں یا گھریلو فیصلے، ہر قدم پر آپ کو اپنی فیملی کا تعاون حاصل رہے گا۔

برج اسد LEO
23 جولائی-22 اگست

اپنے دوستوں کی مدد لیں۔ اس سے آپ کے بہت سے مسائل حل ہو جائیں گے۔ کبھی کبھی خود میں تبدیلی لانا بھی ضروری ہوتا ہے۔ ان باتوں کو انا کا مسئلہ نہیں بنانا چاہیے۔ بہتر یہی ہے خود کو حالات کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ ملازمت پیشہ ہیں تو دیگر لوگ آپ کے لیے ترقی اور فائدے کا باعث بن سکتے ہیں۔ اپنے رویے میں بھی تبدیلی لائیں اسی میں آپ کی بہتری ہے۔

برج سنبلہ VIRGO
23 اگست-22 ستمبر

سنبلہ افراد میں دوسروں کو سمجھنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ اپنی اس صلاحیت سے بھرپور فائدہ اٹھائیں۔ بلاوجہ تنازعات میں نہ الجھیں۔ اچھی زندگی گزارنے کے لیے باہمی تعاون بہت ضروری ہے۔ ملازمت کے معاملات کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ مگر آپ کو اپنی فیملی کا بھی خیال رکھنا چاہیے۔ کام کی زیادتی صحت پر منفی اثرات مرتب کر سکتی ہے۔ آمدن ہمیشہ ایک سی نہیں رہتی لہٰذا خرچ اور آمدنی میں توازن ضرور رکھیں۔

برج میزان LIBRA
23 ستمبر-22 اکتوبر

اپریل میں میزان افراد کو ہر چیلنج کا مقابلہ تنہا کرنا ہوگا۔ فیملی کا ساتھ کسی بھی مسئلے سے نمٹنے کے لیے انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ اسے بھی آپ کی بھرپور توجہ کی ضرورت ہے۔ یہ جذبہ آپ کو مزید توانائی اور آگے بڑھنے کا حوصلہ عطا کرتا ہے۔ آپ بہت باصلاحیت ہیں اور اپنی محنت سے پیسہ کما سکتے ہیں۔ اپریل میں مالی حالات بہتر ہوں گے۔ کسی نئے پراجیکٹ پر کام کرنے کی صورت میں کامیابی حاصل ہوگی۔

برج عقرب SCORPIO
23 اکتوبر-21 نومبر

عقرب افراد کی دوسروں میں گھل مل جانے کی عادت ان کے لیے بہت سی آسانیاں پیدا کر دیتی ہے۔ کیوں کہ بدمزاجی بنے بنائے کام بگاڑ دیا کرتی ہے۔ ہر انسان کو اپنے مقاصد کے حصول کے لیے دوسروں سے مدد لینا پڑتی ہے۔ اپریل میں گھریلو حالات کشیدہ رہیں گے۔ اپنی فیملی پر بھرپور توجہ دیں۔ مالی حالات میں بہتری آنے سے بہت سے معاملات خود بخود ٹھیک ہو جائیں گے۔ آپ کو اس دوران دانش مندی کا ثبوت دینا ہوگا۔

برج قوس SAGITTARIUS
22 نومبر-21 دسمبر

قوس افراد کے لیے اپریل بہت اہمیت کا حامل ہے۔ اپنے معاملات زندگی کا جائزہ حقیقت پسندی سے لیتے ہوئے نئی حکمت عملی ترتیب دیں۔ کسی صورت اپنی ذہنی صلاحیتوں کو ضائع مت کریں۔ صرف مثبت انداز میں سوچیں اس سے نہ صرف سکون ملے گا بلکہ مالی فوائد بھی حاصل ہوں گے۔ اگر آپ بے روزگار ہیں تو ملازمت ملنے کا قوی امکان موجود ہے۔ ناراض قریبی رشتہ داروں سے بھی رنجشیں ختم ہو جائیں گی۔

برج جدی CAPRICORN
22 دسمبر-19 جنوری

جدی افراد اس ماہ نئے دوست بنانے اور نئے رشتے قائم کرنے میں مصروف رہیں گے اور اہم فیصلے بھی کریں گے جن سے دوررس نتائج مرتب ہوں گے۔ انھیں کاروبار کی طرف بھی توجہ دینا ہوگی کیونکہ آثار بتا رہے ہیں کہ گھریلو معاملات میں الجھ کر یہ اپنا نقصان کر بیٹھیں گے۔ اگر آپ پروفیشنل معاملات پر مناسب توجہ دیں تو آپ کو بہت فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔

برج دلو AQUARIUS
20 جنوری-18 فروری

اس ماہ گھریلو معاملات آپ کے پروفیشنل معاملات پر فوقیت حاصل کر جائیں گے مگر ان میں توازن رکھنا ہی آپ کی معاملہ فہمی کا اصل امتحان ہے۔ مالی معاملات کے حوالے سے بہت فائدہ ہونے کی توقع ہے۔ اس ماہ دلو افراد کی تمام تر توجہ کا محور ان کی اپنی ذات ہوگی۔ ان کے اندر ایک ایسی توانائی نمو پائے گی جو انھیں آگے بڑھنے کا جذبہ عطا کرے گی۔ اہم بات یہ ہے کہ صبر کا دامن ہر لحظہ تھامے رکھنا ہوگا۔

اپریل میں حوت افراد اپنے فیصلے بہتر انداز میں کر سکیں گے اور رکاوٹیں دور ہو جائیں گی۔ آپ کو اپنے مقاصد کا تعین سوچ سمجھ کر کرنا ہوگا۔ ملازمت پیشہ افراد کو ترقی ملنے کے امکانات بھی روشن ہیں۔ کاروباری لحاظ سے بھی فائدہ پہنچے گا جس سے آمدنی میں اضافہ ہوگا۔ لوگوں کی باتیں توجہ سے سنیں اور خلاف مزاج باتوں کو برداشت کرنے کی عادت اپنائیں۔ یہ عادت آپ کی پرفیشنل زندگی میں مثبت تبدیلی ثابت ہوگی۔

21مارچ-19اپریل

علامتی نشان: مینڈھا، عنصر: آگ، حاکم سیارہ: مریخ، موافق بروج: قوس، جوزا، دلو، اسد۔ اعداد: نو، اٹھارہ، ستائیس، چھتیس، پینتالیس، دن: جمعہ، سوموار، مبارک رنگ: سرخ، پتھر: ہیرا، لعل، پھول: جنگلی گلاب

مشہور شخصیات

پیر مہر علی شاہ گولڑوی، منیر نیازی، مولانا ابوالکلام آزاد، عمر شریف، ایڈولف ہٹلر، گوتم بدھ، ملکہ الزبتھ دوم، اداکار محمد علی، اجے دیوگن، ولبر رائٹ (جہاز کا موجد)، لیڈی گاگا، کرسٹن سٹیورٹ، ماریا کیری، جیکی چن، انڈر نیکر، لیونارڈو ڈاونچی، کرکٹرز محمد عامر، ناصر حسین اور ہاشم آملہ۔

تعارف

دائرۃ البروج میں برج حمل سب سے پہلا برج ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کے زیر اثر پیدا ہونے والے افراد میں اولیت کا عنصر نمایاں ہوتا ہے۔ برج حمل سے تعلق رکھنے والے لوگ عام طور پر تندرست و توانا اور مضبوط قوت ارادی کے مالک ہوتے ہیں۔ یہ لوگ کوئی کام شروع کرنے سے پہلے اس کے ہر پہلو کا بخوبی جائزہ لیتے ہیں اور پھر بے خوف آتش نمرود میں کود پڑتے ہیں۔ یہ لوگ خطرات سے نہیں گھبراتے۔ بعض اوقات ان میں جلد بازی تو آ جاتی ہے۔ مگر شاید ہی کسی حماقت کے مرتکب ہوتے ہیں۔ اس برج کے لوگ فطرتاً تیز ہوتے ہیں تاہم یہ غصے کے بہت تیز ہوتے ہیں۔ والدین پر لازم ہے کہ بچپن سے ہی اپنے حمل بچوں پر نظر رکھیں اور مناسب اوقات میں ان کی گوشمالی کرتے رہیں کہ یہ بڑے ہو کر تند مزاج نہ بن جائیں۔

حمل مرد

حمل مرد حرکت میں برکت کے قائل ہوتے ہیں۔ وہ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھنے کے بجائے مسلسل کوشش پر یقین رکھتے ہیں۔ ان کی جستجو اس وقت تک جاری رہتی ہے جب تک یہ اپنے مقاصد حاصل نہ کر لیں۔ جب وہ کسی کام کا ارادہ کر لیتے ہیں تو کوئی بڑی سے بڑی رکاوٹ بھی ان کا راستہ نہیں رک سکتی۔ وہ منفی اقداروں کو مثبت اقداروں میں تبدیل کرنے پر قادر ہوتے ہیں۔ ناکامی کا لفظ عام طور پر ان کی لغت میں نہیں ہوتا۔ انہیں مایوس کرنا بھی اتنا آسان نہیں ہوتا۔ وہ اپنے کسی منصوبے پر اس وقت تک کام کرتے ہیں۔ جب تک وہ منصوبہ ان کے حسب منشا پایا تکمیل کو نہیں پہنچ جاتا۔

حمل افراد اگر اقتدار یا اختیار حاصل کر لیں تو جابر اور سفاک بن سکتے ہیں۔ کبھی کبھی چڑچڑے پن کا شکار ہو کر جلد غصے میں آ جاتے ہیں۔ یہ دوستی اور دشمنی کرنے میں عجلت سے کام لیتے ہیں جس سے بسا اوقات شدید نقصان بھی اٹھاتے ہیں۔

حمل مردوں میں ترقی کی خواہش شاید دوسرے کسی بھی برج کے حامل مردوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ اپنی بے قرار طبیعت کے باعث یہ ایڈونچرزم کے جنون کی حد تک شوقین ہوتے ہیں۔ بے کار یا فارغ رہنے سے تو جیسے انھیں چڑ ہے۔ اولاد کے حوالے سے اپنے فرائض اور گھریلو معاملات میں بہت ذمہ دار جبکہ محبت و رفاقت اور ازدواجی معاملات میں وفا شعار اور وفادار ثابت ہوتے ہیں۔

حمل مردوں کی ذات کے منفی پہلوؤں کی بات کریں تو یہ اپنی عجلت پسندی اور جلد بازی سے کام بگاڑ لیتے ہیں جس کا انھیں خمیازہ بھی بھگتنا پڑتا ہے۔ یہ منصوبے تو بہت دانش مندی سے بنا لیتے ہیں لیکن جب ان منصوبوں کو عملی جامہ پہنانے کا وقت آتا ہے تو گھبرا جاتے ہیں۔ یہ لوگ دوسروں سے بہت زیادہ اُمیدیں وابستہ کر لیتے ہیں اور جب وہ لوگ ان کی اُمیدوں پر پورا نہیں اترتے تو پھر اُن سے ناراض ہو جاتے ہیں اور اُن کی بے اعتنائی کا ہر کسی سے گلہ کرنے لگتے ہیں۔ حمل مرد کے لیے اپنے کام پر تنقید برداشت کرنا تقریباً ناممکن ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خود کو عقل کل سمجھ کر غرور و تکبر کا شکار ہو جاتے ہیں اور یوں اپنی تباہی کا آپ سامان پیدا کر لیتے ہیں۔ حمل افراد اگر اقتدار یا اختیار حاصل کر لیں تو جابر اور سفاک بن سکتے ہیں۔ کبھی کبھی چڑچڑے پن کا شکار ہو کر جلد غصے میں آ جاتے ہیں۔ یہ دوستی اور دشمنی کرنے میں عجلت سے کام لیتے ہیں جس سے بسا اوقات شدید نقصان بھی اٹھاتے ہیں۔

حمل عورت

منطقۃ البروج میں حمل عورت میں سب سے زیادہ نسوانی خصوصیات ہوتی ہیں۔ باہمت مردوں کے لیے حمل عورتیں بہترین بیویاں ہوتی ہیں ان کا ذہن آزاد ہوتا ہے اور جسم صحت مند۔ یہ اپنے فالتو وقت کو کسی تعمیری کام میں صرف کرتی ہیں۔ خصوصاً ایسے کام میں جس میں یہ اپنی صلاحیتوں کو مزید اجاگر کر سکیں۔ یہ بڑی حاضر جواب ہوتی ہیں۔ بات چیت کرنے میں نہایت ہوشیار اور سماجی تقریبات میں ان کی موجودگی حیرت انگیز ہوتی ہے۔ یا تو وہ بارضا و رغبت اپنے شوہر کے کاروبار میں مدد دیتی ہیں یا اپنے فالتو اوقات میں کوئی ایسا کام کرتی ہیں جس سے خاندان کی خوشحالی میں اضافہ ہو سکے۔ اس کی وجہ یہ ہے وہ بڑی حد تک غیر روایتی عورتیں ہوتی ہیں۔ اس لیے اپنی صلاحیتوں کے اظہار کی خاطر غیر روایتی طریقے تلاش کر لیتی ہیں۔ یہ اس قسم کی عورت نہیں ہو جو سارا دن اپنے بستر پر پڑی میگزین پڑھتی ہے، اعصابی سکون کی گولیاں کھاتی ہے اور چائے کے کپ خالی کرتی ہے۔

حمل عورت دیکھنے میں بہت چست اور پھرتیلی نظر آتی ہے کیوں کہ وہ بالعموم خوبصورت ہوتی ہے اور اپنی شکل و صورت پر فخر کرتی ہے۔ فخر ہی اس کی سب سے بڑی خوبی ہے۔ وہ اپنے خاندان کے بارے میں اتنی بلند رائے رکھتی ہے کہ جس کا اس کے چال چلن سے صاف اظہار ہوتا ہے۔

حمل خواتین اپنی ذہنی صلاحیتوں کی بدولت بہت سے خاندانی اور گھریلو معاملات اپنے شوہر کو الجھائے بغیر اپنے طور پر ہی نمٹا لیتی ہیں۔ حمل خاتون کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کا شوہر دور اندیش، تعلیم یافتہ، مہذب اور خوش اخلاق ہو اور اس سے ٹوٹ کر محبت کرے۔ یہ انتہائی اعلیٰ درجے کی

حمل عورت دیکھنے میں بہت چست اور پھرتیلی نظر آتی ہے کیوں کہ وہ بالعموم خوبصورت ہوتی ہے اور اپنی شکل و صورت پر فخر کرتی ہے۔ فخر ہی اس کی سب سے بڑی خوبی ہے۔ وہ اپنے خاندان کے بارے میں اتنی بلند رائے رکھتی ہے کہ جس کا اس کے چال چلن سے صاف اظہار ہوتا ہے۔

میزبان اور مہمان نواز ثابت ہوتی ہیں۔ حمل خواتین کی ذات کا ایک دل چسپ پہلو یہ بھی ہے کہ یہ بچپن میں نسوانیت کی نسبت مردانہ پن زیادہ رکھتی ہیں اور ان کا میل جول لڑکیوں کے بجائے لڑکوں سے زیادہ ہوتا ہے۔ حمل عورت کوئی بات دل میں نہیں رکھتی اسی لیے کسی لگی لپٹی کے بغیر بات منہ پر کہہ دیتی ہے اور اپنے غصے کا بھی فوری اظہار کر دیتی ہے اور بعض اوقات سرکش رویہ اختیار کرنے سے دوسروں کے لیے اذیت اور تکلیف کا باعث بن جاتی ہے۔

مسکراہٹ

فیس ویلیو بڑھاتی ہے

مسکرانے کے لیے 17 اور تیوری چڑھانے کے لیے 43 پٹھے حرکت کرتے ہیں۔ اگر آپ اپنے چہرے کو ناگواری کے تاثرات سے بچانا چاہتے ہیں تو اُدی بھول کر مسکرانا سیکھ لیجیے۔ یہ عمل نہ صرف آپ کی زندگی بلکہ آپ کے اردگرد لوگوں پر بھی اچھا تاثر ڈالے گا۔

یاد رہے کہ تیوری چڑھانے سے آپ کے چہرے پر جو لکیریں نمایاں ہوتی ہیں وہ جلد ہی مستقل ڈیرے جمالیتی ہیں اور آپ عمر رسیدہ نظر آنے لگتے ہیں...... ایسا شاید کوئی نہیں چاہتا۔ اپنے چہرے کی مسکراہٹ کو دلکش و کارآمد بنانے کے لیے اچھی حس مزاح کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ نسخہ انتہائی دباؤ کی صورت میں بھی دل و دماغ کو خوشگوار رکھتا ہے۔

ہنسنے سے ہارمونز اور خون کا دباؤ کم ہوتا ہے۔ یہ عمل دماغ کو تروتازہ اور آپ کی شخصیت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے

ہنسنے سے ہارمونز اور خون کا دباؤ کم ہوتا ہے۔ یہ عمل دماغ کو تروتازہ اور آپ کی شخصیت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ ملازمت کی جگہ پر دوست بنانے اور لوگوں کو یہ احساس دلانے میں بھی معاون ہے کہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔

لہٰذا اب ہنسنا مسکرانا شروع کر دیجیے اور اپنی حس مزاح کو نئول کر باہر نکالیے آپ دیکھیں گے کہ آپ کو زندگی سے پیار ہو جائے گا۔ ایک مفکر کے خیال میں:

"مسکراہٹ ایک ایسا خم ہے جو ہر چیز کو سیدھا کر دیتا ہے۔"

اپنے روز مرہ معمولات میں اچھی اور بامعنی چیزوں کے ساتھ حس مزاح اور خوشگوار یادوں کو بھی شامل کر لیجیے، اپنی خامیوں کو تلاش کیجیے، اس سے پہلے کہ کوئی دوسرا ان پر ہنسے خود انہیں تلاش کر کے درست کریں۔

اگر آپ ملازمت پیشہ ہیں تو آپ کے لیے مزاج میں شائستگی اور خوش گفتاری لازمی ہے۔ یہ صفات آپ کی زندگی کے دوسرے شعبوں کو بہتر کر سکتی ہیں۔ حس مزاح اپنانے سے یہ مراد نہیں کہ پورا دن صرف ہنسی مذاق یا قہقہے لگانے میں گزار دیا جائے۔

اس خوبی سے کچھ یوں فائدہ حاصل کریں کہ دیکھنے والوں کو آپ زندگی سے بھرپور اور خوش نظر آئیں۔ ہر وقت لبوں پر ایک دھیمی سی مسکراہٹ بھی شخصیت کو منفرد بنا سکتی ہے...... یہی نہیں موڈ خوشگوار ہو گا تو آپ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کریں گے اور کام میں بہتری آئے گی۔ لہٰذا اس سے قبل کہ یہ پچھتاوا آپ کو گھیرے کہ زندگی کے قیمتی لمحات روتے بسورتے گزر رہے ہیں انہیں خوشگوار بنانے کی کوشش کیجیے۔

Nadeem

ہماری فلم انڈسٹری کا انمول اثاثہ

ندیم کی پیدائش بھارت کے شہر وجے واڑہ (آندھرا پردیش) میں 19 جولائی 1941ء کو ہوئی۔ والدین نے ان کا نام نذیر بیگ رکھا۔ ان کے والد محمود بیگ مغل بہتر معاش کی تلاش میں پاکستان پہنچ گئے اور کراچی میں رہائش اختیار کرلی۔ یہیں ندیم نے اسلامیہ کالج سے بی اے تک تعلیم حاصل کی۔ یہ کالج فن کی آبیاری کے لیے شہرت رکھتا تھا۔

انہی دنوں ان کی ملاقات کراچی ایسٹرن سٹوڈیو میں مشرقی پاکستان کی مشہور گلوکارہ فردوسی بیگم سے ہوئی۔ ان کی ملاقاتیں بڑھنے لگیں اور آخرکار فردوسی بیگم انھیں مشرقی پاکستان (بنگلہ دیش) لے گئیں۔ اسی دور میں ہدایتکار احتشام ایک فلم کے اسکرپٹ پر کام کر رہے تھے۔ جس کے لیے انھوں نے ندیم کا انتخاب کرلیا۔ ندیم کی قسمت نے یاوری کی اور یہ فلم سپرہٹ ہوئی۔ یوں اس فلم سے قبل گمنام نذیر بیگ فلمی آسمان پر جگمگانے لگے۔

اسی فلم کی عکس بندی کے دوران ہدایتکار کیپٹن احتشام نے اپنی بیٹی فرزانہ کی شادی ندیم سے کردی۔ ندیم نے مشرقی پاکستان میں چند ایک فلموں میں کام کیا تھا کہ پاکستان کے سیاسی حالات بدل گئے۔ مشرقی پاکستان، بنگلہ دیش بن گیا اور یوں ندیم نے کراچی کا رخ کیا۔

یہ وہ دور تھا جب کراچی اور لاہور میں فلمیں بننے کی تعداد یکساں تھی۔ تاہم کراچی میں بننے والی فلمیں کچھ زیادہ پسند کی جاتی تھیں لیکن کچھ ہی عرصہ بعد صورت حال میں اچانک تبدیلی رونما ہوگئی۔ اب کراچی کے سٹوڈیوز ویران ہونے لگے جبکہ پاکستان فلم انڈسٹری کا مرکز لاہور بن گیا اور کراچی میں رہنے والے فنکاروں نے بھی لاہور کا رُخ کرلیا۔ ان میں ندیم بھی شامل تھے۔

ندیم نے اپنے چالیس سالہ فلمی کیریئر میں تین سو سے زیادہ فلموں میں کام کیا۔ انھیں اس دور کی ہر مقبول ہیروئن کے ساتھ کاسٹ کیا گیا جن میں اداکارہ شبنم سرفہرست رہیں۔ عوام نے شبنم کے ساتھ ندیم کو زیادہ پسند کیا۔ جن دیگر ہیروئنوں کے ساتھ ندیم کی فلمیں مقبول ہوئیں۔ ان میں شمیم آرا، نشو، دیبا، زیبا، ممتاز، بابرا شریف، کویتا، صائمہ اور سنگیتا کے نام قابل ذکر ہیں۔

ندیم پاکستان کے واحد کامیاب ہیرو ہیں جنھوں نے لگاتار گیارہ برس تک نگار ایوارڈ وصول کیا۔ ایسی کوئی دوسری مثال نہیں۔ اس کے علاوہ ندیم کو ملنے والے اعزازات میں پرائیڈ آف پرفارمنس اور تمغۂ امتیاز بھی شامل ہیں۔

''آئینہ'' کو پاکستان کی کامیاب ترین فلم ہونے کا اعزاز حاصل ہے۔ یہ فلم طویل عرصے تک ملک کے مختلف سینماؤں میں چلتی رہی۔ یہ پاکستان کی واحد فلم ہے جسے ''کراؤن جوبلی'' کا اعزاز حاصل ہوا۔

''آئینہ'' کو پاکستان کے علاوہ چین میں بھی پسند کیا گیا۔ اسی فلم کے گانے ''وعدہ کرو ساجنا'' سے گلوکار عالمگیر نے پاکستانی فلم انڈسٹری میں بطور پلے بیک سنگر اپنے قدم جمائے۔ یہ گانا بھی ندیم پر فلمایا گیا۔

فلموں میں کامیاب دور گزارنے کے بعد ندیم نے فلمی دنیا کی زبوں حالی کے بعد اس سے کنارہ کشی اختیار کرلی۔ ندیم کے کراچی جاتے ہی ڈرامہ سیریلز کے پروڈیوسرز نے انھیں ہاتھوں ہاتھ لیا۔ اداکار ندیم سیٹ اور آف دی سیٹ بہت خاموش دکھائی دیتے ہیں۔ البتہ کبھی کبھی ان کے چہرے پر ہلکی مسکراہٹ نظر آتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ ندیم پاکستان فلم انڈسٹری کا بہت بڑا اثاثہ ہیں۔ وہ اپنے فن کے حوالے سے ایک منفرد پہچان رکھتے ہیں۔

عائشہ عمران ممتاز

اپنا خیال رکھیں

آپ بہت اہم ہیں

صحت قدرت کی بہت بڑی نعمت ہے۔ بیمار وجود کبھی خوش نہیں رہ سکتا، وہ اپنے معمولات زندگی ٹھیک طرح انجام دینے سے قاصر رہتا ہے۔ روزمرہ زندگی میں ہمیں ایسی بہت سی علامات کا سامنا رہتا ہے جنھیں معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دینا مناسب نہیں..... ایسی ہی چند علامات مندرجہ ذیل ہیں:

آنکھیں

یہ حلقے الرجی اور ایگزیما کے بعد بھی پڑ سکتے ہیں۔ الرجی کے نتیجہ میں آنکھوں کے نیچے موجود رگیں باہم گتھ جاتی ہیں اور وہاں خون اکٹھا ہو جاتا ہے یہ اس بات کا اظہار بھی ہے کہ آپ دھوپ میں زیادہ وقت گزار رہے ہیں۔ سورج کی شعاعوں سے جلد سرخ ہو جاتی ہے اور آنکھوں کے گرد و جلد بھی اس کا اثر قبول کر کے گہری ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کے گرد حلقے عام طور پر کوئی مسئلہ نہیں ہوتے۔ یہ ایک موروثی رجحان کا نتیجہ ہوتے ہیں یا پھر عمر ڈھلنے اور بے خوابی سے بھی ہو جاتے ہیں۔ سیاہ حلقے صحت کی خرابی کا اظہار بھی کر سکتے ہیں۔ بہت سی خون پتلا کرنے والی دوائیں مثلاً اسپرین وغیرہ آنکھوں کے نیچے موجود خون کی رگوں کو پھیلا دیتی ہیں۔ جس کے نتیجہ میں یہ حلقے زیادہ نمایاں جاتے ہیں۔

کان

کانوں میں کھجلی ہونا الرجی یا جلدی بیماریوں مثلاً ایگزیما کی علامت ہے۔ تیراکی کرنے والوں کے کانوں میں انفیکشن کے باعث کھجلی ہو جاتی ہے۔ اس انفیکشن کی علامات میں کان سے زرد مواد کا بہنا اور درد ہونا بھی شامل ہے۔ اگر اس کا علاج نہ کرایا جائے تو زندگی کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے کیونکہ یہ اندرونی ہڈی کا انفیکشن ہوتا ہے۔ کان سرخ رہنے لگیں تو یہ کسی انفیکشن کی علامت ہے یا پھر جلدی بیماری کی علامت ہے۔ کانوں کا سرخ ہونا کوئی بڑا عارضہ نہیں لیکن اس میں یہ ہو سکتا ہے کہ کوئی ایک کان سرخ اور گرم ہو جائے اور اس میں درد ہو۔ کانوں کو مسلنا کسی مسئلے کی نشاندہی ہو سکتا ہے۔ یہ مرض نوخیز افراد اور بچوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ سرخ کانوں کا ایک تعلق آدھے سر کے درد سے بھی ہے۔ جس طرف درد ہوتا ہے اس طرف کا کان سرخ ہو سکتا ہے۔ کان سے اگر زیادہ میل آتا ہے تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ کھانے میں چکنائی کی مقدار کم ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ اپنے کان کی سختی سے صفائی کر رہے ہوں۔ اس کے نتیجہ میں وہ زیادہ ویکس پیدا کرنے لگتا ہے۔

بال

بالوں میں سفیدی آ جانا عمر بڑھنے کی ایک فطری علامت ہے لیکن وقت سے پہلے بال سفید ہونا جسم میں خون کی کمی کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ یعنی خون میں سرخ خلیات کم ہو گئے ہیں۔ اسی طرح بال گرنے کی ایک وجہ ذہنی دباؤ بھی ہو سکتی ہے۔ بخار کے بعد بھی بال تیزی سے جھڑنے لگتے ہیں جو علامت ہے کہ متاثرہ شخص وائرس یا بیکٹیریا کے انفیکشن سے گزر رہا ہے۔ اگر اس کا علاج نہ کرایا جائے تو اعصاب اور آنکھوں کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اگر بال چمک دار تھے اور اب الجھے ہوئے خشک نظر آتے ہیں تو یہ اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ جسمانی نظام کو چلانے والے غدود کو تھائی رائڈ کی رطوبت کم مل رہی ہے۔ اس ہارمون کی کمی سے تمام جسمانی افعال پر برا اثر پڑتا ہے اور وہ سست ہو جاتے ہیں۔ بالوں کی ساخت میں تبدیلی کا ایک سبب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جسمانی ہارمون میں تبدیلی واقع ہو رہی ہو۔ بالوں پر اگر عمومی طور پر سفید سرخی مائل یا سنہری دھاریاں نمودار ہو جائیں تو پروٹین یا فولاد کی کمی کے باعث بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ یہ اس بات کی علامت بھی ہو سکتی ہے کہ آنتوں میں السر ہے یا کوئی ایسی بیماری لاحق ہے جس کے نتیجے میں جسم کی پروٹین جذب کرنے کی صلاحیت متاثر ہو رہی ہے۔